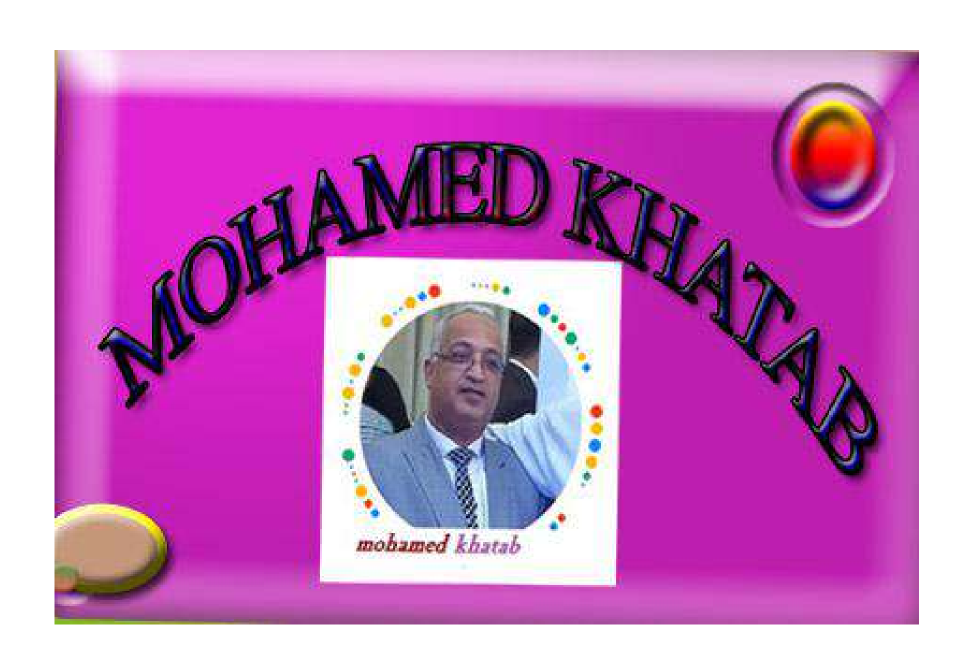
الإنسان المتفرد

التفرد الكيميائي الحيوي وعبقرية العقل الساحرة

الدكتور

أحمد توفيق حجازي





الإنســـان المتفـــــرد

التفرد الكيميائي الحيوي وعبقرية العقل الساحرة

الإنسان المتفرد

التفرد الكيميائي الحيوي وعبقرية العقل الساحرة

المؤلف المميز

د. أحمـــد حجـــازي



الطبعة الأولى

١٤٣٠ هـ - ٢٠١٠ م

المملكة الأردنية الهاشمية

رقم الأيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

(٢٢٠ / ١/ ٢٠١٠)

حجازي، أحمد توفيق

الأنسان المتفرد: التفرد الكيميائي الحيوي وعبقرية العقل الساحرة/أحمد توفيق حجازي._ عمـــان : دار أيله، ٢٠٠٩.

(٢٠٠) ص .

ر. ا . : (٢٢٠ /١/٢٠١٠) .

الواصفات :

❖ أعدت دائرة المكتبة الوطنية بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية.

❖ **يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبّر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية اخرى.**

دار أيله للنشر والتوزيع

ص .ب ١٤٧٢ عمان ١١١١٨ الأردن

تلفاكس ٤٦١١٠٣٣ - خلوي ٠٧٩٥٢٩٤٤٠٠

الصيدلاني د . أحمد توفيق حجازي
جامعة تكساس. أوستن. تكساس.

(وفي أنفسكم أفلا تبصرون)

[الذاريات: ٢١]

(كل ما يوجد أمامنا وكل ما يوجد في غير متناولنا شيء بسيط جداً للغاية إذا ما قورن بما يوجد في أعماق أنفسنا).

رالف والدو إمرسون.

"رب إن من أعطيته العقل ماذا حرمته وإن ما حرمته العقل ماذا وهبته"

علي بن أبي طالب ﷺ .

محتويات الكتاب

الموضوع	الصفحة



مُقدِّمة

إن لكل إنسان فرديته الخاصة به والفرق بين شخص وآخر ليس هو فرق كمي في الذرات، بل في العلاقات بين تلك الذرات وفي كيفية الترابط بينها، فلكل إنسان طابعه وشخصيته ونوعيته كمخلوق مستقل متفرد عن بقية البشر، لكل إنسان شفرة كيميائية وشخصية حيوية خاصة به. ولكل إنسان بحّة خاصة وصوتاً معينا، ولكل إنسان بصمة أصابع خاصة به وذلك رائحة معينة به، كما تختلف الخطوط بين فرد وآخر.

وإن لديك عقل باطن خارق يتحكم في كل عمليات جسمك الحيوية ووظائفه، كما أنه يعرف الحلول لكل مشاكلك. فهو يفهمك ويرشدك ويبوح بالأسماء والحقائق والصور المختزنة في ذاكرتك. وهو لا ينام ويمارس عمله دوماً. وهو يتسم بذكاء لا محدود وحكمة لا حدود لها.

واي شيء يترك انطباعاً على عقلك الباطن، فإنه يبذل جهوداً جبارة لتحقيق هذا الانطباع في الواقع العملي.

لقد خلقت لتنجح فأنت شخص فريد نادر المثال، لم يكن هناك أي شخص مثلك تماماً على مر التاريخ، ولا يوجد الآن شخص مثلك تماماً، وليس من حدود تقف أمام ما يمكن أن تحققه، إلا تلك الحدود التي تضعها أنت أمام نفسك من خلال طريقة تفكيرك.

لعل أهم المبادئ العقلية والروحية التي تم اكتشافها حديثاً هو أن يـصير المـرء مـا يفكـر بشأنه معظم الوقت. إن عالمك الخارجي هو مرآة لعالمك الداخلي، وما يجري خارجك ما هـو إلا انعكاس لما يجري بداخلك. فكما يقول وليم جيمس:" هناك قانون في علـم الـنفس يقـول بأنه إذا شكل المرء في ذهنه صورة لما يود أن يفعله ثم احتفظ بهذه الصورة وتعلـق بهـا لفـترة طويلة بما يكفي فإنه يتحول إلى ما يتخيله تماماً.

المؤلف

التفرد الإنساني

كلنا من أصل واحد ...من خامة واحدة... ولكن لكل فرديته الخاصة به .

الفرق بين إنسان وإنسان ليس مجرد فرق كمي في الذرات، وإنما هناك فرق أكبر وأعمق في العلاقات بين تلك الذرات وفي كيفية الترابط بينها. وكما تتألف جميع الكتب والمؤلفات من الحروف الأبجدية: فيكون لكل كتاب روحه وطابعه وشخصيته ونوعيته كمخلوق مستقل متفرد عن بقية المؤلفات مع أن جميع الكتب مؤلفة من نفس الحروف الأبجدية، كذلك فإ'ننا نعلم من أمر توليف الجنيات الوراثية في الخلية الأولى أن جيمع الأجنة الآدمية يتم توليفها من حوالي عشرين حرفاً كيميائياً من بروتين DNA و RNA.

ونعلم الآن أن لكل جسد شفرة كيميائية خاصة به بحيث يصعب ترقيع جسد بقطعة أو عضوا من جسد آخر. فالتفرد والفردية حقيقة جوهرية يشهد بها العلم.

لقد خلق الله ملايين البشر، وجعل في هذه المساحة الصغيرة التي هي الوجه ما يميز بين هذه الملايين بحيث لم تختلط ولم يكرر فيها قط، بل جعل في كل منها شيئاً ليس في الآخرين يتميز به كل إنسان عن الباقين، وكما فعل تعالى في الأشكال فعل في الصوت، ملايين الناس يتكلمون اللغة العربية، وملايين منهم يتكلمون الفرنسية، وملايين يتكلمون الإنجليزية، وهكذا، ولكن الله جعل لكل إنسان بحة خاصة وصوتاً معيناً، بحيث لا تختلط هذه البحة ولا ذلك الصوت بشخص آخر، فإذا سمعنا صوتاً تعودنا عليه، عرفنا صاحبه قبل أن نراه.

فهنالك شيئاً ميز الله به بين الأصوات، وذلك الشيء لا ندري كنهه، ولكنه موجود على كل حال، وبه نفرق بين أصوات الناس كما نفرق بين أشكالهم.

ومثل هذا يقال عن اختلاف الخطوط واختلاف البصمات، فلكل إنسان طابع خاص في خطة، فلا تكاد ترى خطاً أليفاً لك حتى تعرف كاتبه.

أما البصمات فهناك التفرد فيها لدرجة أن يتفرد كل إنسان ببصمة خاصة مختلفة، لا تتشابه بصمات لاثنين ولو كانا توأمين منذ بدء الخليقة إلى اليوم رغم ملايين الملايين من الأفراد.

❖ أنت إنسان متفرد:

عليك أن تكبر في عين نفسك لأنك فعلاً شخص مميز وفريد وبديع أعجوبة الطبيعة. منذ إبتداء الخلق لم يخلق مثلك، قلبك، وعينيك، ويديك. لم يخلق شخص مثلك من بدء الخليقة ولا يعيش اليوم شخص مثلك، ولن يأتي غدا مثلك بشكل صورتك ومشيتك وتفكيرك حتى بصمة أصابعك متميزة عن جميع خلق الله:

أنت إنسان متفرد، ليس هنالك ما يشابهك تماما. هنالك عدد من المبادئ فقط تنطبق علينا جميعاً بني الإنسان فمثلاً نحن جميعاً نحتاج إلى الفيتامينات إلا أن مقدار ما نحتاجه منها ليعطي قمة الفاعلية يختلف من شخص لآخر.

ويعتمد هذا على الديناميكا التطورية التي ورثتها عن والديك إضافة لما ورثته من عوامل الضعف والقوة والحيوية، وتفاعل عواملك الوراثية هذه مع بيئتك ابتداء من مراحل تطور الجنين الأولى. إن التفاعلات المختلفة والمعقدة بين العوامل هي التي تؤمن ولادة كل فرد منا وهومتفرد كيميائياً وحيوياً بالرغم من وجود سمات التشابه الظاهرية.

يسمى هذا المبدأ بالتفرد الكيميائي الحيوي (Biochemivcal Indivedue Ality) وقد افترضه أستاذنا في جامعة تكساس الأمريكية الدكتور Roger Williams

لأول مرة عام ١٩٥٦، كما اكتشف فيتامين B_5 (Pantothenic Acid) واستخلصه أيضاً.

وقد واصل الدكتورWilliams أبحاثه وكتاباته ومحاضراته بحيوية بارزة حتى التسعينات من العمر، وقد أبرز في كتابه (التفرد الكيميائي الحيوي) كيف تختلف أحجام أعضاء كل منا وكيف نمتلك مستويت مختلفة من الأنزيمات وحاجات مختلفة للبروتين والفيتامينات والمعادن، وإن اختلافا يضاهي العشرة أمثال من الحاجة للفيتامينات بين الأفراد يعد مقبولاً. فقد وجد على سبيل المثال أن نسبة فيتامين A في دماء ٩٢ فرداً ممن يتناولون غذاء متشابها تختلف بنطاق يزيد عن ثلاثين مرة. وقد بينت الأبحاث والاختبارات المتعددة والمكررة بأن مستوى فيتامين A في دماء الأفراد يبقى ثابتاً ومستقراً بالرغم من أنه يختلف تماماً بالكمية من شخص لآخر، وهذا يؤشر إلى الحاجة الكبيرة لهذا الفيتامين بين أفراد الجنس البشري.

إن بعضنا يعاني من صعوبة في هضم البروتينات أو الدهون أو من حاجة أكثر لفيتامين معين لا نحصل عليه من الغذاء الاعتيادي. ويتوضح هذا المثال جيداً من خلال مرض نقص الفيتامين المسمى بالبلاغرا (Pellagra) والذي تتلخص أعراضه باعتلال عصبي يرتبط أحياناً بمشاكل هضمية وجلدية، ويكفي ١٠ ملغم من فيتامين B_3 (النياسين) لمنع البلاغرا في معظم الناس، وهي الكمية التي تجدها في حفنة من الأرز أو البندق، بينما وجد الدكتور Abram Hoffer مدير الأبحاث النفسية في كندا، أن عدداً من مرضى الفصام (Shizophrenic) يتحسنون عند أخذ ١٠٠٠ ملغم أو أكثر من فيتامين B٣ يوميا، أي يحتاج هؤلاء الأفراد إلى مائة مرة أكثر من المعدل العادي للفيتامين للبقاء أصحاء.

وهـــذه الأبحـــاث والمعلومـــات تقلـــل مـــن شـــأن مـــا يـــسمى (Ridiculous Dietary RDA Arbitraries) أي المنسوب اليومي التعسفي من قبل الدكتور Stephan Davies أحد الباحثين في مجال التعذية بإنكلترا.

يقول د. روجر وليمز: عندما نتعامل مع النـاس مـن خـلال الإحـصائيات، علينـا استعمال وتقدير الإحصائيات بحذر، ذلـك أن مجموعـة مـن النـاس هـي كمجموعـة مـن حجارة الرخام من جميع الأحجام والألوان والتراكيب، فإذا حاولت أن تأخذ المعدل لهـذه الأحجار الرخامية فالنتيجة ستكون غير معقولة.

يمكنك مثلاً أن تأخذ معدل اللـون بوضـع الأحجـار علـى قـرص دائـري وإدارتـه بسرعة، اللون الحاصل سيكون رمادي مغبر. ولكن لا يوجد حجر رخام رمـادي مغـبر في الأحجار فوق القرص:

الناس كأحجار الرخام متميزون الواحد عن الآخر، وعندما نحاول أن نأخذ المعـدل العام لهم ستكون النتيجة " إنسان" بني مغبر. إن أخذ معدل صفات الناس بهذه الطريقة غير دقيق وربما كان خطيراً، ذلك لأننا جميعاً أشخاص متميزون عـن بعـضنا الـبعض خارجيـاً وداخليا.

يتابع الدكتور روجر وليمز فيقول: خلال سني عملي ككيماوي حيوي، وملاحظـتي لردود فعل الناس المختلف للأدوية Idiosyncrasis وغيرها مـن ردود الفعـل الخاصـة للمحيط والتأثيرات الخارجية أصبحت مقتنعاً أن كل منا مبنياً بطريقة عالية من التمييـز في خاصية كل جزء من تركيبنا العضوي والحيوي. وهذا هو أساس الشخصية الفردية.

الإنسان أكرم خلق الله مخلوق غريب عجيب مميز. من المعروف مثلاً، أن الشخص له بصمة أصابع خاصة مميزة وكذلك بصمة صوتية ورائحة طبيعية مميزة كافية لأن تجعل كلب

المطاردة يكشفه ويميزه عن غيره من الأشخاص، والعالم الأمريكي لورانس كيرست هو مكتشف النبرة الصوتية (البصمة الصوتية) لكل إنسان لا تتكرر لشخصين في العالم ولا يشاركه فيها أحد.

هذه اختلافات ظاهرية، وإذا نظرنا إلى "داخلنا" فسندهش من الاختلافات الكبيرة فيما بيننا والتي هي ليست ظاهرة أمام أعيننا.

المعدة مثلاً تختلف في الحجم والشكل والوضع ربما أكثر مما تختلف أنوفنا وأفواهنا وتختلف أيضاً في عملها من خلال الهضم وإفرازها لانزيم الببسين.

في معاينة لحوالي ٥٠٠٠ إنسان ممن ليس لديهم أي معاناة معروفة في المعدة أظهر الكشف أن العصارات المعوية تختلف على الأقل في ألف من المجموعة وذلك بالنسبة لما تفرزه من الببسين، كما أن محتوى حامض الهيدروكلورايد يختلف كذلك. هذه الاختلافات هي المسؤولة جزئياً عن الحقيقة التي مفادها أن عدد مرات الأكل تختلف من شخص لآخر وكذلك كمية الطعام المستهلك مختلفة وأيضاً اختيارنا لنوع الطعام يختلف.

وأيضاً الناس العاديون يختلفون في قلوبهم، فقد أظهرت الدراسات التشريحية أن التركيب الداخلي للقلوب لا يتبع نظام واحد فقط. الأذين في قلب ما ربما يختلف عن مثله في قلب آخر. كذلك هنالك اختلافات في أدعية الدورة الدموية.

❖ *إختلافات داخلية:*

في الحقيقة هنالك اختلافات في التركيب التشريحي للأشخاص الطبيعيين العاديين أينما نظرنا. ومن أهم الأمور بعيدة المرمى بهذا الخصوص هي الغدد الصماء: الغدة الدرقية، الغدة الأدرنيالية، الغدة الجنسية، الغدة النخامية وغيرها من الغدد التي تفرز هرمونات مختلفة في الدم، هذه الهرمونات بدورها تؤثر على التمثيل الغذائي في الجسم،

وتؤثر على شهيتنا للطعام والشراب والتسلية والجنس والعاطفة والغرائز وعلى سعادتنا النفسية أيضاً.

وجهازنا العصبي يظهر أيضاً تميز واختلاف، مثلاً، يوجد على الجلد الإنساني بقع حساسة للبرد، وبقع أو نقط حساسة للحرارة ونقط غيرها حساسة للألم. تجربة بسيطة تظهر أن هذه النقط- النهايات العصبية، مختلفة بصورة كبيرة في العدد والتوزيع من شخص لآخر.

تم اختبار واحد وعشرين زوج من الأيدي العادية لحساسية الألم وذلك بوخز الإبرة في نقاط من مربعات معينة على الجلد، وظهر أن كل يد مختلفة من حيث شدة أوقلة التجاوب للوخز. ومن خلال ٤٩ نقطة في إنش مربع، إحدى الأيدي ظهر لديها ٢٥ نقطة غير حساسة للألم، بينما غيرها كان لديها نقطة واحدة غير حساسة للألم.

ملاحظات شبيهة أجريت على نقط من الجلد لمعرفة الحساسية للبرد والحرارة.

في الحقيقة هناك اختلاف في النهايات العصبية من شخص إلى آخر – في العيون، الآذان، الأنوف، والأفواه كما في الجلد. وحيث أن النهايات العصبية هي المصدر الوحيد للمعلومات من العالم الخارجي، فهذا يعني أن العالم يختلف بالنسبة إلى كل منا.

والدماغ أيضاً:

كتب العالم الشهير بالأعصاب الدكتور كارل لاشلي: "إن الدماغ مختلف بصورة كبيرة في كل شخصية عرضت للقياس، هنالك اختلاف في تركيب الدماغ بين الجنس الواحد كما هو مختلف بصورة عامة بين الأجناس المتشابهة، أو حتى بين الفصائل من الحيوانات".

ربما عقلك يختلف بينك وبين جارك أكثر مما تختلف ملامحك الوجهية- النتيجة إن كل واحد منا له عقل متميز عن غيره.

لذلك عليك أن نفكر وتعي أن هذا العالم مكون من شخصيات فردية، كل منها له خواص فطرية مختلفة. أن كل مظهر من الوجود الإنساني مختلف ومتغير من هذه النظرة العميقة.

منذ آلاف السنين لاحظ الآباء والأمهات الاختلاف الفطري بين الأولاد ومنذ سنوات قليلة لاحظ باحثان مجموعة من الأولاد عددها ١٢٨ طفل. كل ١٦ طفل مدة ٤ أسابيع وكان مستوى العمر من ٤ إلى ٣٢ أسبوع. بعض الأطفال كانوا صلعان، بعضهم خجول، بعضهم يتجاوب بسرعة للمؤثرات الخارجية، بعضهم يتجاوب ببطء، بعضهم منتظم في وقت غذائه ونومة ولعبه، وبعضهم غير منتظم، بعضهم يتحمل التوتر بصورة مختلفة، وبعضهم لا يستطيع.

إن الاختلاف في الشخصية الفردية بظهر منذ ابتداء الحياة، ولهذا فإن على المربين وواضعي برامج التربية أن يأخذوا بعين الاعتبار هذه الاختلافات الفطرية بين الأطفال والأولاد.

إن المعرفة وتفهم هذه الاختلافات بين الأفراد وخاصة بين الأزواج، هذه المعرفة تساعد كثيراً في نضوج العلاقة المتبادلة بينهم. فكم من الأمور الصغيرة ربما كانت عاملاً في تمزق العلاقة بين الناس بعضهم عن بعض. من الأمثلة الكثيرة رد الفعل المختلف لدرجة الحرارة: ربما كانت القهوة، الطعام أو الشوربة كثيرة السخونة أو لم تكن ساخنة بما فيه الكفاية، الغرفة ربما كانت مرتفعة الحرارة أو كثيرة البرودة، أو جوها ربما كان كاتماً، غطاء الفراش ربما كان كثيراً وقليل الدفئ.

وغالباً ما تكون مسألة تقدير الوقت مسألة خاصة، فربما كان شخص لديه حاسة قوية للوقت بينما للشخص الآخر فإن مسألة عشر دقائق هي كستون دقيقة بالنسبة إليه. ربما يبدأ شخص بالنعاس في الوقت الخطأ أو يكون على استعداد لترك الآخرين في الوقت الغير مناسب.

أحدهم ربما لا يستطيع التذكر ودوماً يفقد الأشياء، شخص آخر ربما يتذكر الأشياء التي من المستحسن أن تنسى.

هكذا فإن معرفة الكيماء الحيوية للذات الشخصية مهمة جداً بالنسبة للصحة والتغذية أيضاً. يقول بعض الناس:" إن الكفائيين في القهوة لا يؤثر علي، إني متأكد أن القهوة لا تستطيع أن تساعد الآخرين في السهر، إنها مسألة أو عملية في عقولنا فقط".

هذا الرأي يتجاوز الحقيقة أن الكمية من العلاج الضرورية لإحداث نفس التأثير في الأشخاص المختلفين العاديين ربما اختلفت بحدود عشر مرات.

الكحول هو خطر حقيقي لبعض الأشخاص، بينما آخرون ليس لديهم أي فرصة لكي يصبحوا مدمنين للكحول.

لنأخذ أمثلة أخرى بسيطة، نماذج النوم، إن هذه النماذج لها أساس بيولوجي تظهر جلية في الحيوانات .

الدجاج كمثال من النوع الوحيد الطور في سلوكه للنوم، معنى هذا أن نوم الدجاج يكون على صورة متواصلة وحيدة خلال اليوم. حيوانات أخرى القطط أوالأسود عديدة الأطوار بالنسبة لطريقة النوم أي أنها تأخذ فترات متقطعة من النوم المتقطع " قيلولة القط ".

❖ *احتياجات مختلفة للإنسان:*

النماذج السابقة في الحيوان تراها مقلدة في الفرد الإنساني فبعض الأفراد لا يخطر ببالهم أخذ قيلولة خلال النهار، بينما آخرون لا يستطيعون مقاومة هذه العادة المستحكمة لديهم، أغلب الناس نومهم وحيد الطور متواصل في وقت واحد. وهؤلاء غالباً يفترضون أن الأشخاص المختلفين عنهم والذين اعتادوا على قيلولة خلال النهار يعتبرون هؤلاء أنهم يقلدون شخصيات مشهورة مثل أديسون الذي مارس نموذج النوم العديد الأطوار. فقد كان أديسون ينام ساعات قليلة من الليل ولكن كان يأخذ قيلولة قصيرة خلال النار .

إن كل هذه المعلومات التي ذكرت حول الشخصية الفردية هي في الواقع أخبار سارة ولها أبعاد ذات مضامين سامية.

أنها تعطينا وتظهر لنا القيمة الكامنة الحقيقية لشخصيتنا الفردية الإنسانية التي أبدعها ﷻ. إنها تفتح أمامنا الأبواب للتقدير الحقيقي ، وفهم قدر وقيمة أنفسنا وغيرنا من بني الإنسان، وكيف أن الإنسان يستطيع أن يعمل ويبدع بما لديه من قدرات متميزة.

❖ *لكل إنسان دواؤه:*

إن الدواء الذي يتناوله الإنسان يتأثر بالعوامل الوراثية في جسم المريض فقد تكون الوراثة والشخصية الفردية سبباً لضعف التأثير العلاجي لدواء ما عند تناوله بالجرعة المعتادة عند بعض المرضى، وقد تكون سبباً لحدوث أثر سام من الدواء عند تناوله بنفس الجرعات عند مرضى آخرينن وإن الموروثات في التفاعلات الدوائية قد تتأثر بعوامل خارجية مثل الظروف البيئية والنشاطات الإنسانية ونوع العمل. وتجدر الإشارة إلى أن العوامل الوراثية في التفاعلات الدوائية تزيد عن إطار المستوى الفردي لتصل إلى المستوى العرقي.

حيث ثبت أن هناك قدراً من الخصوصية في بعض التفاعلات الدوائية على مستوى الأجناس والأعراق والبيئة الجغرافية، وهكذا نشأ تخصص جديد في الفا ماكولوجي وعلم الأدوية يسمى علم الوراثة الدوائي (ألفا- ماكوجنتيكس).

وكان موتولسكي أول من نشر مقالاً في المجلة الطبية الأمريكية عام ١٩٧٥ يشير فيه إلى أن آثاراً جانبية معينة للأدوية تنتج عن اختلافات في أيض الأدوية داخل الجسم بسبب اختلافات وراثية.

وقد توصل العلماء إلى العديد من الاختبارات التي تمكنهم من التعرف السريع على التصرفات الوراثية المحتملة لأي شخص إزاء أنواع محددة من الأيض الوراثي مما ساعد على حسن وصف الدواء للمريض.

العقل فردي وليس شمولي

" أبدع ما في عقل الإنسان هو التفاوت في مستويات المحدودية بين شخص وآخر"

"سيليا غرين"

الطبيعة البشرية كما تخبرنا معطيات علم الأحياء وعلم النفس الحيوي تتمحور حول الذات الفردية للإنسان.

في العقل الإنساني تكمن أسرار لا تنضب وما نعرفه عنه ليس إلا النزر اليسير من طاقاته الكامنة، وما تم اكتشافه من هذه الأسرار يوضح ويلقي أضواء مهمة على بعض المسائل الكبرى في تاريخ العلم والفلسفة والمعتقدات وعلم النفس وقد حققت الاكتشافات البيولوجية الحديثة خطوات كبيرة في كشف أسرار الدماغ وساهمت في فهم مفهوم "العقل" Mind.

خلال قرون عديدة من تطور الفكر الفلسفي والاجتماعي المتحور حول العقل بقيت النظريات التي ساهمت في تقديم تفسير للعقل مستنبطة من بدايات التفكير البشري خاصة الأساطير والميتافيزيقا وبدايات الفلسفة التي تأثرت كثيراً بالمثالية الأفلاطونية، لكن مع تطور الفكر البشري علمياً من خلال الفلسفة العربية الأندلسية التي ركزت على العقل ومن ثم علمياً من خلال الفلسفة العربية الأندلسية التي ركززت على العقل ومن ثم دخول عصر النهضة الأوروبي وسيادة فكر التنوير إنقلبت المفاهيم السابقة لصالح العلم فكان المنطق ومنه الرياضيات ومنها ثم اشتقاقات الفيزياء وقوانين الحركة الفيوتونية التي ربطت بين المادة والطاقة.

مع تطور الفيزياء تطورت الكيمياء وربطت بين قوانين الحركة المادية الفيزيائية والمركبات الكيميائية العضوية واللاعضوية وأعطت أول أسس البيولوجيا الجزئية التي بدأت بصياغة مفاهيم الحياة من جديد بإعطاء تفسيرات وراثية عظيمة، وتعطي باكتشافاتها العديد من الميادين غير المفسرة وحصولها أخيراً على الخريطة الوراثية للإنسان (الجينوم

البشري) ودخول عصر الاستنساخ وما يترتب عليه من تفسيرات جوهرية على الهوية الإنسانية.

❖ *الغريــزة:*

يكمن أساس الحياة في المورثات (الجينات Genes) التي تحمل في تركيبها الكيميائي والبيولوجي جميع الصفات المميزة لكل الكائنات الحية ابتداء من الفيروسات ومرورا بالديدان وانتهاء بالإنسان، أكثرها تعقيداً. والخاصية التي تمتاز بها جميع الكائنات الحية هي العريزة Instinct والتي تعرف بأنها ردود أفعال سلوكية مبرمجة وراثياً – غير مكتسبة – تكون دافعاً للكائن الحي على البقاء والتكاثر. الغريزة قد تكون للتغذية أو الجنس أو الدفاع عن النفس أو رعاية الوليد وهي موجودة لدى أكثر الكائنات الحية بدائية، وعند ارتقائنا للسلم التطوري نجد تقدما وتعقيداً في الغريزة تساهم في القيام بنشاطات معقدة ذات برمجة دقيقة للسلوك الدفاعي أوالتكاثر. يحدد بوضوح أن الغريزة مميزة لا يمكن فصلها عن الكائنات الحية منذ بدايات النشوء. فالغريزة سابقة على الوعي وعلى العقل وهي المركب الجوهري للحياة، ولا مهرب منه من تأثيره.

ثم شهدت سلسلة الحياة التطورية نمواً متواصلاً للأجهزة العصبية البسيطة للخلايا الانعكاسية في الكائنات الدقيقة وتكونت تجمعات للخلايا العصبية في الجهة الأمامية من بعض الكائنات اللافقارية مع تقادم مسيرة التطور حيث أدى هذا التركز والتعقيد التدريجي للأجهزة العصبية إلى تكون الدماغ Brain كعضو مركزي يسيطر على كل النشاطات التي يقوم بها الكائن الحي. وكان الدماغ البدائي- في اللافقاريات والفقاريات البدائية- بمنزلة "تجميع" للخلايا العصبية المتعلقة بتنظيم الحواس الرئيسية كالرؤية والسمع والشم وغيرها. وكانت الوظائف الدماغية لا تتجاوز إلا نادراً ردود الفعل المباشرة تجاه المؤثرات الحسية البيئية. وإن كانت ملكة التعلم والذاكرة قد وجدت بشكل بسيط لدى هذه الكائنات.

كانت بنية الدماغ التشريحية في معظمها مختصة بالوظائف الانكعاسية، ولم تكن المراكز التي اكشتف لاحقاً أنها معينة بالتفكير والإدراك قد تطورت في هذه الكائناتن مما يدل على تواضع الملكات السيكولوجية فيها.

تتوضح هذه المزايا الإدراكية في الكائنات الأعلى تطوراً حيث يلاحظ تزايد لمناطق الدماغ المسؤلة عن التفكير والإدراك والاستنتاج والملكات العقلية المتطورة التي تتضمن الذاكرة والتعلم البسيط وربما الوعي والعواطف والخيال وتصل إلى درجة الأحلام عند بعض تلك الكائنات.

تعتبر الرئيسيات Primates نقطة مفصلية في تطور الدماغ، حيث بدأت تتوضح "الملكات العقلية" وظهرت من خلال المهارات الحركية والذكاء الأولي الذي يمكنها من التعلم من الأخطاء والاختيار بين بعض المتغيرات مما يدل على وجود الذاكرة ونوع من الوعي بالذات وإن كان مفهوم الإرادة Will غير واضح المعالم.

وبعد تحول وتطور وتعقيد مطرد للدماغ ثم الوصول إلى الدماغ الإنساني الذي ضم بلايين الخلايا العصبية والتشابكات، وتخصيصة في الوظائف مقرونة بآليات توافق شاملة لكل أجزاء الدماغ حتى أصبح هذا العضو مكمن وواسطة لكل المفاهيم والعمليات التي جعلت الإنسان يطلق أسئلته الكبرى، من أنا؟ ما العالم؟ ما مصيري ؟ ما الحياة؟ ما الموت؟ وغيرها من التساؤلات التي جعلت الإنسان يكتشف كل ما حوله بحثا عن الإجابة.

❖ *العقــل*:

إن مفهوم العقل عصياً على التعريف المكاني والكياني، فلا يمكن أن نعتبر أن " العقل" هو "الدماغ" فالفوارق بينهما كبيرة ومن الصعب التغاضي عنها وتصل بالعديد من الباحثين والعلماء إلى الفصل الكلي بين العقل والدماغ من خلال ثنائية العقل والجسد.

بالإضافة إلى مفهوم "العقل" تبقى مفاهيم أخرى أيضاً غير محدودة مثل "النفس" Psyche, والروح Spirit. كما من المهم تحديد تعريف للوعي والذكاء والإدراك والفكر وهذا لا يتم إلا بتعريف العقل أولاً.

العقل بالتعريف البيوسيكولوجي العام هو "الوعي الذي ينتج في الدماغ ويظهر من خلال الفكر والإرادة والإدراك والذاكرة والعواطف والأحلام" وكل هذه الملكات العقلية لها تركيبها البيوسيكولوجي الواضح والمتميز والذي يمكن دراسته وتقييمه مخبريا وفق قواعد علمية صارمة ومجموع وظائفها التراكمية يشكل العقل.

❖ *خاصية الإنسان:*

الإنسان بفطرته التي فطر عليها، وبما عنده من غرائز وحاجات عضوية دافعة إلى البحث والتنقيب عن الوسائل التي تروي وتشبع حاجاته وغرائزه، يفقه طبيعته، أو عليه أن يفقه طبيعته .

الحاجات العضوية هي: الطعام والشراب.

الغرائز: غريزة النوع، والتدين، وحب البقاء.

من مظاهر الحاجات العضوية: الجوع والعطش.

- غريزة النوع: كالحنان، والعطف، والميل الجنسي إلخ...
- غريزة التدين : كالتقديس، والخشوع، والتقرب، بشيء معين إلخ...
- غريزة حب البقاء: كالتملك، والحرص، والأمل، والطمع، إلخ..

لما كان الجوع والظمأ هما الدافعين للبحث والتنقيب عن الطعام والشراب. لم يكن بد للإنسان من البحث والتدقيق في الوسائل الكفيلة التي تشبع غرائزه، أما الغرائز، وإن كانت أقل خطراً من الحاجات العضوية، ذات خطر شديد على سير حياة الإنسان.

الحاجات العضوية إذا لم يسرع المرء إلى إشباعها، تؤدي إلى الفناء، وكذلك الغرائز إذا لم يسرع الإنسان إلى إشباعها تقذف به إلى الشقاء.

الفكر – العقل- الإدراك (بمعنى واحد):

الفكر ومعناه: الحكم على الشيء.

عوامل الفكر: في طبيعة الإنسان ووجوده كانت الحواس الخمس: النظر، الشم، السمع، اللمس، الذوق- وكان الدماغ المنطوي على قابلية التمييز، فإذا بالإنسان يشم الأشياء التي تمتاز برائحة معينة كما ينظر إلى الأشياء. فالأشياء موجودة قطعاً، وواقعة تحت طائلة الشم والنظر. والرواغ واقع محسوس، لكن النظر للفيجس وشم رائحته لأول مرة بدون سابق علم عنه لا يعطيانك حكما صحيحاً عليه. فالعوامل الثلاث هي:

١- الواقع.

٢- الإحساس.

٣- الدماغ، لم تعط صورة فكرية عن هذا الشيء، التمييز، إذا، حصل، والإحساس وقع، والواقع ظهر، ولكن ليس بالإمكان إعطاء حكم عليه، إلا بعد الحصول على المعلومات السابقة، كالمسمى لهذا الشيء ألا وهو الفيجن، (نبات ورقة كالصعتر)، وأن رائتحته كذا ومنفعته كذا.

وكذلك لو سئلت عن معنى كلمة "وضيمة لتحيرت مرتبكاً بماذا تجيب! وقلت أخيراً لا أدري مع أن كلمة وضيمة هي الواقع الي وقع تحت سمعك وسميت واقعاً لأنه وقع عليها أحد الحواس الخمس وكل شيء يقع تحت إحدى الحواس الخمس يسمى واقعاً، وكلمة وضيمة التي هي الواقع والتي وقعت تحت السمع نقلت فوراً بواسطة السمع إلى الدماغ فانطبعت فيه وميزت عن سواها من الإنطباعات، فنتيجة لهذه العملية التي جمعت ثلاثة عوامل وهي:

١- الواقع: الذي هو كلمة وضيمة.

٢- الإحساس بالواقع: وهو السمع.

٣- الدماغ: الذي يميز الانطباعات.

تكون العملية الفكرية قد إحتاجت إلى العامل الرابع، وهو المعلومات السابقة، لذلك لم يتوفر عند صاحبها حكماً واضحاً على الواقع، أي: عن معنى كلمة وضيمة؟ مع أنك لو سئلت عن معنى كلمة؟ " وليمة " ؟ لأجبت على الفور: دعوى إلى الطعام، لماذا أجبت بهذه السرعة؟ لأنه متوفر لديك العوامل الأربعة، وهي:

١- الواقع: معنى وليمة.

٢- الإحساس: الذي نقل هذا الواقع إلى الدماغ.

٣- الدماغ: الذي ميز انطباع هذا الواقع.

٤- المعلومات السابقة: التي ربطت بالعوامل الثلاثة، ونتيجة لهذه العملية الفكرية كان الحكم على الواقع واضحاً، وكذلك عندما يقال لك أن كلمة وضيمة تعني: دعوى إلى الطعام في حالة الأتراح و الأحزان ووليمة تعني دعوة إلى الطعام في حالة الأفراح.

السؤال الذي يجب أن تسأله أخيراً ما هي هذه المعلومات السابقة؟ وما هو مقياسها ؟ وما هو الدليل على صحتها؟

الجواب على ذلك: إن الفكر مؤلف من أربعة عوامل:" عاملان من تكوين الإنسان هما الحواس الخمس أولاً، والدماغ ثانياً. وعاملان خارجان عن تكوينه هما حقيقة الواقع، أولاً، وحالته واسمه ثايناً. فبالإمكان نقل معلومات مشوهة وملفقة عن حالة الواقع واسمه مثل أن يقال لك: إن المطار ضرب فتذهب لتأكد فترى أن المطار مازال

سليماً. فإن حقيقة الواقع نفت التشويه والتلفيق والتضليل، فمقياس المعلومات السابقة والدليل عن صحتها أو كذبها يكون حقيقة الواقع الموجود.

وبناء على هذا يكون ما تعني هذه اللفظة وما طعم هذه الفاكهة، وما ينفع أن يضر هذا المركب، وما اسم هذا الشيء، هذه هي المعلومات السابقة التي تعطي مسبقاً للإنسان ليربطها، فالعبرة ليست بإعطائها فقط بل العبرة بإعطائها وربطها معاً لنتاج الفكر، لأن التدريب على الربط منذ الصغر هو الذي يؤلف العوامل الأربعة التي هي الواقع والإحساس بالواقع والدماغ المميز والمعلومات السابقة فيوجد الفكر أي الحكم علىالواقع إلا أن هذه المعلومات إذا كانت صحيحة كان الحكم على الواقع صحيحاً وإن كانت كاذبة كان الحكم كاذباً، والمقياس على ذلك هو حقيقة الواقع الموجود.

لقد أخطأ القدامى حين بحثوا عن العقل، وحاولوا معرفة مكانة، أفي الرأس أم في القلب، أم في غيرهما؟ وربما كان الظن بأن العقل عضو معين، أو أن له عضواً معيناً، فنشأ ذلك الخطأ كما أخطأ المحدثون حين جعوا الدماغ محل العقل والإدراك والفكر. ويستوي في ذلك الذين قالوا إن الفكر انعكاس الدماغ على الواقع، أو الذين قالوا إن الفكر انعكاس الواقع على الدماغ، لأن الدماغ عضو كسائر الأعضاء لا يحصل منه أي انعكاس، ولا يحصل عليه أي انعكاس، لأن الانعكاسات تنشأ عن تسليط الضوء على الشيء، وارتداده عنه، أو تسليط الشيء على جسم فيه قابلية الإنعكاس وارتداده عنه، مع وجود الضوء، وذلك كتسليط مصباح كهربائي على جسم، ثم ارتداد الضوء عن هذا الجسم فيرى الجسم ويرى الضوء.

ومثل تسليط جسم على مرآة مع وجود الضوء فيرتد الضوء وترتد صورة الجسم عن المرآة، فيرى على حقيقته، إذ ترتد صورته وكأنها مرسومة خلف المرآة، فتلوح. وهي في حقيقتها لم ترتسم وإنما انعكست كما ينعكس الضوء على أي جسم، فهذا هو الانعكاس.

أما الأبصار فإنه ليس من هذا القبيل فليس هو انعكاساً، وإنما ينكسر الضوء الآتي من المادة في العين فيوجد صورتها على الشبكة فيحصل حينئذ من هذا الإنكسار إبصار فيكون أيضاً ما يحصل من نقل الواقع بواسطة حس الإبصار إلى الدماغ ليس انعكاساً وإنما هو انكسار، ولهذا كله فإن موضوع الانعكاس، من حيث هو، غير موجود في عملية الفكر مطلقاً.

إن الدماغ ليس محل الفكر، والحاصل أن الحواس تنقل صورة عن الواقع المادي إلى الدماغ، وهذه الصورة تتبع الحاسة أني نقلت الواقع، كما نقل في الدماغ، فإن كانت بصراً نقلت صورة الجسم، وإن كانت سمعاً نقلت صورة صوته، وإن كانت شماً نقلت صورة رائحته، وهكذا فيرتسم الواقع كما نقل في الدماغ، أي حسب الصورة التي نقلت، وبذلك يتم الإحساس بالواقع فقط، ولا ينشأ عن ذلك التفكير بل تميز عزيزي فقط من حيث كونه يشبع أولا يشبع، يؤلم أو لا يؤلم، يفرح أو لا يفرح، يلذ أو لا يلذ، ولا يحصل أكثر من ذلك، فإن كانت هنالك معلومات سابقة ربطتها قوة الربط الدماغية بالواقع المحسوس الذي ارتسم في الدماغ، وعندئذ تتم العملية الفكرية، وينتج إدراك الشيء، ومعرفة ما هو، وإلا يبقى عند حس الإحساس أو عند حد التمييز العزيزي فقط، وأما الذي يتم من محاولات التفكير مع عدم توفر الواقع المحسوس، ومع عدم توفر المعلومات السابقة، فلا يتعدى الواقع المحسوس، ومع عدم توفر المعلومات السابقة، فلا يتعدى تخيلات فارغة تسيطر على صاحبها بعد بعده عن الواقع المحسوس، مما يؤدي إلى الانحراف بالأوهام والضلال، وربما أدى إلى إجهاد الدماغ.

فلا بد إذن من وجود الدماغ والحواس، وعليه فالفكر أو الإدراك أو العقل هونقل الواقع عن طريق الحواس إلى الدماغ، مقترناً بمعلومات سابقة تعين على تفسير هذا الواقع.

❖ *التمييز الغريزي*:

كثيراً ما يخلط الناس "الفكر" ب " التمييز الغريزي" ويعجزون عن التمييز بينهما، ومن هنا كان الوقوع في أخطاء مضحكة حيناً ومضللة أحيانا، فبعضهم من جعل للطفل منذ ولادته عقلاً وفكرا، وبعضهم من جعل للحيوان فكراً، وبعضهم من جرّه، عدم التمييز

بين الفكر والغريزة أو الاهتداء الغريزي إلى الضلال في تعريف الفكر، ولهذا كانت معرفة الاهتداء الغريزي ضرورية ضرورة معرفة الفكر أو العقل أو الإدراك.

يتم الاهتداء الغريزي عند الحيوان من تكرار إحساسه بالواقع، لأن لدى الحيوان دماغا. ولديه حواس كما هي الحال في الإنسان، لكن دماغ الحيوان عاجز عن الربط، وكل ما فيه مركز للإحساس فقط، فليس لديه معلومات سابقة يربطها بالواقع، أو بالإحساس، بل كل ما لديه انطباعات عن الواقع، ويستعيد هذه الانبطاعات حتى الإحساس بالواقع، وهذه الإستعادة ليست ربطاً وإنما هي تحرك لمركز الإحساس، وهي ناشئة عن الإحساس بالواقع الأول أو بواقع جديد يتصل بالواقع الأول، فيحصل عندئذ للإحساس تمييز غريزي، وهو الذي يعين سلوك الحيوان، وتحركه نحو إشباع الغريزة أو الحاجة العضوية.

ويكون هذا السلوك فقط للإشباع، أو عدم الإشباع، فإذا قدم لهر – مثلاً – لحم وعنب عرف بغريزته أيهما يؤكل وأيهما لا يؤكل، فيقبل على كل ما يؤكل ويعرض عما لايؤكل. والأمر كذلك إذا قدم لحصان شعير وتراب، إنه يحاول أو يختبر أيهما فيه إشباع، فإذا وجد ذلك في الشعير، لا في التراب، تركز عنده الإحساس بأن الشعير، يشبع حاجته والتراب لا يشبعها، وعندئذ يترك التراب لمجرد الإحساس به، ويأخذ الشعير لمجرد الإحساس به إذا كان جائعاً، وهكذا بالنسبة لكل حيوان، والطفل كالحيوان حين الولادة فإن دماغه وإن كان فيه قابلية الربط، ولكن ليس لديه معلومات يربطها بالإحساس بالواقع الجديد حتى يميزه، ومن هنا لا يكون عنده فكر، بل تمييز أو هتداء غريزي فقط للشيء من حيث كونه يشبع أو لا يشبع، وليست عنده معرفة عن حقيقة الشيء الذي ميز الإشباع به، فهو لا يعرف ما هو الشيء الذي أشبع، ولا ما هو الشيء الذي لم يشبع فإذا عرضت على الطفل ثمرة وفحمة، جرب أحدهما ، فما يجد فيه الإشباع يأكله ويرمي الآخر.

ولكن إذا كانت لدى الطفل المعلومات السابقة استعملها طبيعياً، لأن الربط جزء من تكوين دماغه، بناء على ذلك فإن التمييز أو الاهتداء الغريزي لا يتعدى الإحساس بالواقع الذي يؤدي إلى كون الشيء يشبع أو لا يشبع، بخلاف الفكر فالفكر إذا هو الحكم على الشيء، وكيفية وجوده عملية تحتاج إلى واقع وإحساس ودماغ ومعلومات سابقة.

خطأ الزعم المادي

إن الماديين وإن وصلوا إلى مرحلة متقدمة في طريق الوصول إلى التعريف للتفكير بالاعتماد على الواقع والدماغ والعلاقة بينهما إلا أنهم لم يبلغوا الصحة فيه حيث إن الحقيقة تثبت غير ذلك، فإن المشاهد أن الحيوانات لها أدمغة وأمامها واقع ولكنها ليست لها تفكير، وما يحصل لها من الإقدام على الطعام ومحاولة الحصول عليه والخوف من الأعداء والإئتلاف مع بني صنفها وما شاكل ذلك ناتج عن الحاجات العضوية ومظاهر غريزية ليس إلا، مع مالها من قدرة على إعادة المحسوسات والإحساس بها فقط. مع أنها لها دماغ وأمامها واقع فلا يحصل لها عملية تفكير، لذلك فالحيوان لا عقل له ولهذا سمي الإنسان حيوانا ناطقاً أي عاقلاً، لأن الإنسان يتصف بالتفكير وإنتاج الفكر، هذا من جهة، ومن جهة أخرى فإن بعض الحيوانات دماغها أكبر من بعض بمرات عديدة، فلو كان التفكير انعكاساً للواقع على الدماغ لكان حجم الانعكاس الواقع على الدماغ الكبير أكبر منه على الدماغ الصغير، فجاز على ذلك أن نقول أن الفيل أعقل من النملة والحمار أكثر تفكيراً من القطة وهكذا.

ولكن الحال ليس هكذا إذ أن الحيوانات ليس لها إلا الإحساس بواسطة الحواس وليست لها إلا الحاجات العضوية والغريزية والدوافع الناتجة عن تلك الحاجات تدفعها إلى العمل كل منها حسب ما يناسبها وما لها من طرق المعيشة والبقاء.

إذن فالأمر ليس هو انعكاس الواقع على الدماغ كما ذكر سابقاً، فلا الواقع فيه قابلية الانعكاس ولا الدماغ فيه قابلية قبول الانعكاس، فليس أي منهما مرآة ولا جسماً

صقيلاً حتى يعكس وينعكس، فالانعكاس لا وجود له، وإنما الذي يحصل هو الإحساس بواطسة الحواس الخمس.

فالواقع ينتقل بواسطة الحواس الخمس إلى الدماغ، فلو لا الانتقال بواسطة الحواس لما فهم الدماغ شيئاً عن الواقع، لذلك لو أتينا بشخص معطل الحواس فإنه لا يشعر بشيء ولا يفهم شيئاً ولا يحصل عملية التفكير عنده، فالإنسان الأصم الأبكم الأعمى الفاقد وسائل الإحساس ليس إلا كتلة لحمية لا عقل فيها ولا فكر (صم بكم عمي فهم لا يعقلون) [البقرة: ١٧١].

لقد فشلت السياسات المادية في قهرها الفرد وخياراته الأساسية في الحياة وإشباع رغباته في التميز الذاتي، وألفت الأهمية الفردية للملكية الخاصة على حساب شيوع الملكية العامة، حتى للإبداع والإنجازات التي لا تقبل إلا التقدير الشخصي والفردي. وإن عدم التعامل بمنطقية مع الطبيعة البيوسكلوجية للبشر يجعل من الأيدلوجيا سجناً فكرياً وسلوكيا أكثر من كونها تحقيقاً للذات، وهذا الأمر يتضمن كل العقائد الشمولية التي تحاول تقديم حلول جاهزة ومفروضة على كل البدائل والخيارات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية وفرض نمط واحد من الحقيقة والتي هي في نهاية الأمر قضية نسبية لا مطلقة.

وبالتالي يبدو أن هناك نزعتين في النفس الإنسانية تشكلان جوهر مكانة الشخص وهما حب الظهور وحب البقاء، وما يثير الاستغراب هو أن حب الظهور قد يطغى على حب البقاء، فالذي يقدم على التضحية بالنفس لأجل الأخرين قد يفعل ذلك طمعاً في حب ظهور تاريخي يبقيه مخلداً في الذاكرة أ ورغبة في الحصول على مكاسب أكثر ديمومة، وهذا ما يشكل عقيدة المضحي بالنفس لدوافع دينية وسياسة.

ولهذا فإن حب الظهور يشكل أيضاً الدافع الرئيسي لرفض الإنسان الفطري لتوجهات "المساواة" مع الآخرين وطمس فرديته الإنسانية التي وهبها الله سبحانه له حتى في أقصى تجلياتها الأخلاقية تبقى المساواة حلماً طوباوياً لا سبيل لتحقيقه لأنه لا يتناقض مع

الطبيعة الإنسانية، كما أنه يشكل أيضاً دافع الرفض الإنساني للأنظمة الشمولية التي تحتكر الحق وتفرض الأنظمة غير المتوافق عليها بعقد اجتماعي قابل للاستدامة، فالديمقراطية الحقيقية بتطبيقاتها السياسية والاقتصادية والاجتماعية هي النمط المعيشي الوحيد الذي يحقق للإنسان متطلباته الغريزية التي تجعل لحياته قيمة لها معنى ودور يحس بمدى أهميته.

التفرد الإنساني في البصمة ...أنواعها

❖ *بصمة البنان:*

البنان هو نهاية الإصبع، وقد توصل العلم إلى سر البصمة في القرن التاسع عشر، وبين أن البصمة تتكون من خطوط بارزة في بشرة الجلد تجاورها من منخفضات، ولعلو الخطوط البارزة فتحات المسام العرقية، تتمادى هذه الخطوط وتلوى وتتفرع عنها فروع لتأخذ في النهاية وفي كل شخص شكلاً مميزاً، وقد ثبت أنه لا يمكن للبصمة أن تتطابق وتتماثل في شخصين في العالم حتى في التوائم المتماثلة التي أصلها من بويضة واحدة، ويتم تكوين البنان في الجنين في الشهر الرابع، وتظل البصمة ثابتة ومميزة له طيلة حياته، ويمكن أن تتقارب بصمتان في الشكل تقاربا ملحوظا، ولكنهما لا تتطابقان أبداً، ولذلك فإن البصمة تعد دليلاً قاطعاً ومميزاً لشخصية الإنسان ومعمولاً به في كل بلاد العالم، ويعتمد عليها القانون على تحقيق القضايا الجنائية لكشف المجرمين واللصوص، يقول تعالى: (... بلى قادرين أن نسوي بنانه) مشيراً إلى معجزة الخلق الفريد للإنسان.

❖ *بصمة العين:*

بصمة ابتكرتها إحدى الشركات الأمريكية لصناعة الأجهزة الطبية، حيث أنه لا يوجد عينان متشابتهان في كل شيء، ويتم أخذ بصمة العين عن طريق النظر في عدسة الجهاز الذي يقوم بدوره بالتقاط صورة لشبكية العين، وعند الاشتباه في أي شخص يتم الضغط على زر معين بالجهاز فتتم مقارنة صورته بالصورة المختزنة في ذاكرة الجهاز، ولا يزيد وقت هذه العملية على ثانية ونصف الثانية.

❖ *بصمة الرائحة:*

لكل إنسان بصمة لرائحته المميزة التي ينفرد بها وحده دون سائر البشر أجمعين، وقد استغلت هذه الصفة المميزة أو البصمة في تتبع آثار أي شخص معين، وذلك باستغلال مثل الكلاب البوليسية "الولف" التي تستطيع بعد شم ملابس إنسان معين أن تخرجه من بين آلاف البشر.

❖ *بصمة الشفاه:*

لقد أودع الله سبحانه بالشفاه بصمة صاحبها، ويقصد بالبصمة هنا تلك العضلات القرمزية التي كثيراً ما تغني بها الشعراء وشبهها الأدباء بثمار الكرز، وقد ثبت أن بصمة الشفاه صفة مميزة لدرجة أنه لا يتفق فيها اثنان في العالم، وتؤخذ بصمة الشفاه بواسطة جهاز به حبر غير مرئي حين يضغط بالجهاز على شفاه الشخص بعد أن يوضع عليها ورقة من النوع الحساس فتطبع عليها بصمة الشفاه، وقد بلغت الدقة في هذا الخصوص إلى إمكانية أخذ بصمة الشفاه حتى من على عقب السيجارة.

❖ *بصمة الصوت:*

لقد اكتشف العالم الأمريكي "لورانس كيرستا" بصمة الصوت، وهي لا تتكرر لشخصين في العالم.

فقد رأى أن لكل إنسان نبرة صوتية خاصة يتعلم بها النطق وطريقة لا يشاركه فيها أحد يستخدم بها جهازه الصوتي أي الأحبال الصوتية والحنجرة والفم والأنف واللسان والأسنان وعضلات الفك.

لذلك فإن النغم أو الرنين الذي يصدر عن الكلمة التي ينطقها إنسان ما لا يمكن أن تصدر عن نفس الكلمة التي ينطقها أي شخص آخر.

ويقول " كيرستا" أن الأذن البشرية لا يمكنها أن تفرق بين هذا الرنين وذاك، ولكن هناك جهاز اخترعه بنفسه عن طريقه يستطيع أن يرسم رنين كل صوت.

أجرى "كيرستا" تجربة اشترك فيها خمسة أفراد ونطقوا جميعاً كلمة واحدة هـي (You) أي أنت باللغة الإنجليزية ما عدا واحداً منهم نطق بهذه الكلمة مرتين.

وكان الجهاز يرسم آلياً رنين كل صوت وبمضاهات الصور الست وجد أنها تختلـف فيما بينها ما عدا الصورة الأولى والـسادسة الـتي صـدرا عـن شـخص واحـد، ويبـدو أن الشرطة الأمريكية قد اقتنعت بنظرية "لورانس كيرستا" وأخذت تستعين بها تماماً كما تستعين برفع بصمات الأصابع.

ومن التجارب الناجحة أنه حدث أن أبلغ مدير أحد المـصانع رجـال الـشرطة عـن مكالمة تلفونية تلقاها من مجهول يحذره فيها مـن أن أضـراراً سـتقع في مـصنعه أن لم يتخـذ الإجراءات اللازمة.

وبحث رجـال الـشرطة طـويلاً عـن أي شـيء يمكـن أن يـسبب أضـراراً في المـصنع فرجحوا أن يعـود صـاحب الـبلاغ الكـاذب للاتـصال بمـدير المـصنع مرةأخـرى، وتقـرر الاستعانة بالجهاز الالتكروني لرسم الرنين، وفعلاً اتصل هذا المجهول بالمدير مرة ثانية، وفي هذه المرة تمكن "كيرستا" من تسجيل رنين صوته بعد أن سجل "كيرستا" رنين صوت صـاحب البلاغ الكاذب ثم تـسجيل أصـوات جميـع العـاملين بالمـصنع وعـددهم ٢٢٠٠ شـخص. وبمضاهاة رسم رنين أصواتهم جميعاً برسم رنين الصوت المجهول وجـد " كيرسـتا" أن هنـاك صورة واحدة من بين الألفين ومائتي صورة الـتي تتاشـبه مـع الـصورة المجهولـة، وأحـضر صاحب الصوت وبالتضييق عليه اعترف بأنه نفسه الذي اتصل بمدير المـصنع وأبلغـه عـن وجود أضراراً حتى يحدث هرج في المصنع ويتوقف العمل في ذلك اليوم.

ومنذ ذلك اليوم ورجال الشرطة والقضاء الأمريكي يستعينون بجهاز" كيرستا" لكشف عن شخصية أصحاب الأصوات المجهولة.

كذلك بدأت شركات الطيران تهتم بهذا الجهاز، جهاز "كيرستا" وأصبحت تستعين به للكشف عن شخصية هواة الاتصال التلفوني، والإبلاغ عن وجود أشياء مزعومـة داخـل

الطائرات مما يتسبب في الغاء الرحلات الجوية وتعطيل أعمال الناس بالإضافة إلى الخسائر المادية الكبيرة.

أحد الصحفيين سأل " لورانس كيرستا" عن الدليل الذي يقدمه ويثبت أن لكل إنسان رنة صوت لا يشاركه فيها أحد، فأجاب "كيرستا" سأقول لك نفس الإجابة التي تقدمها الشرطة والخاصة بأهمية دليل بصمات الأصابع.

سيقولون لا نملك دليلاً مطلقاً على وجود أكثر من شخص واحد يشتركون في بصمات أصابعهم لأننا رفعنا حتى الآن ما يقرب من مئة مليون بصمة ولم نعثر بين هذه البصمات كلها عن بصمتين متشابتهين.

❖ *البصمة الوراثية " البصمة الجينية "* :

البصمة الوراثية هي: تتابع الأحماض الأمينية بتسلسل معين في المادة الوراثية لشخص ما.

إن البصمة الوراثية توفر إمكانيات غير معهودة من قبل في التعرف على هوية الأشخاص وهي غير قابلة للتزوير أ والتغير والتحريف، حتى بصمات الأصابع لا ترقى دقة إلى البصمة الوراثية حيث يندر تشابه اثنين في البصمة الوراثية.

ما هي بصمة الجينات؟ وما هي القضايا التي تستطيع حسمها، وعجزت الوسائل التقليدية للطب الشرعي عن أن تجد لها حلاً؟

من المعروف أن الجينات Genes التي تنقل الرسالة الوراثية من جيل لآخر، وتوجه نشاط كل خلية حية هي عبارة عن جزئيات عملاقة تكون ما يشبه الخيوط الرفيعة المجدولة تسمى الحامض النووي الريبوزي المختزل DNA وتحتوي هذه الرسالة الوراثية على كل الصفات الوراثية بداية من لون العينين حتى أدق التركيبات الموجودة بالجسم، وتترتب الجينات في خلايا الإنسان على ٢٣ زوجاً من الكروسومومات في نوات الخلية، والكروموسومات مركبة من الحامض النووي وبروتينات، وهذه البروتينات تلعب دوراً مهماً في المحافظة على هيكل المادة الوراثية، وتنظيم نشاط تعبير الجينات الذي يؤدي إلى

تكشف وتكوين الفرد الكامل من خلية الزيجوت، وتوجد بعض الجينات في الميتوكونـدريا، وتورث عن طريق الأم، وتكمن المعلومات الوراثية لأي خليـة في تتـابع الـشفرة الوراثيـة (تتابع القواعـد النيتروجينيـة الأربـع الـتي وهبهـا الله للحيـاة، وهـي الأديـنين والجـوانين والسيتوزين والتايمين) التي تكون المادة الوراثية في صـورة كلمـات وجمـل تقـوم بتخـزين المعلومات الوراثية في لوح محفوظ مسئول عن حياة الفرد.

حديثاً تمكن إليك جيفرس في جامعة لستر بالمملكة المتحدة من اكتساف اختلافات في تتابع الشفرة الوراثية في منطقة الانترون (Intron) متمثلة في الطول والموقع، وقد وجد أن هذه الاختلافات ينفرد بها كل شخص تماماً مثل بصمة الإصبع لذلك أطلق عليهـا بـصمة الجينات – باستثناء نوع نادر من التوائم المماثلة الناشئة عن انقسام بويضة مخصبة واحـدة، وبحساب نسبة التمييز بين الأشخاص باستخدام بصمة الجنيات وجد أن هذه النسبة تـصل إلى حوالي ١:٣٠٠ مليون أي ألأن من بين ٣٠٠ مليون شخص يوجد شخص واحد فقط يحمل نفس بصمة الجينات، وقد وجد أيضاً أن بصمة الجينات تورث طبقـاً لقـوانين منـدل الوراثية.

❖ *تعيين بصمة الجينات*:-

كل ما هو مطلوب لتعيين بصمة الجينات هو عينـة صـغيرة في الأنـسجة الـتي يمكـن استخلاص الحامض النووي الريبوزي المختزل (DNA) منها.

فعلى سبيل المثال:

- عينة من الدم في حالة إثبات بنوة.
- عينة من الحيوان المنوي في حالة اغتصاب.
- قطعة جلد من تحت الأظافر أو شعيرات من الجسم بجـذورها في حالـة وفـاة بعـد مقاومة المعتدي.
- دم أوسائل منوي مجمد أو جاف موجود على مسرح الجريمة.

- عينة من اللعاب.

بعد استخلاص المادة الوراثية، يتم تقطيعها باستخدام أنزيمات التحديد Restriction enzymes ثم تفصل باستخدام الفصل الكهربائي Electrophoresis ثم نقل إلى غشاء نايلون، ثم باستخدام مسابر خاصة Probes يتم تعيين بصمة الجينات على فيلم أشعة.

على الرغم من مرور وقت قصير على اكتشاف بصمة الجينات إلا أنها استطاعت عمل تحول سريع من البحث الأكاديمي إلى العلم التطبيقي الذي يستخدم حول العالم، وخصوصاً في الحالات التي عجزت وسائل الطب الشرعي التقليدية عن أن تجد لها حلاً مثل قضايا إثبات البنوة، والاغتصاب، وجرائم السطو، والتعرف على ضحايا الكوارث.

البصمة الغذائية للتخلص من السمنة والكثير من الأمراض

إن أجسامنا تتفاعل بطرق مختلفة مع أكلات متشابهة، فأكل معين "عالي السعرات الحرارية" قد يسبب سمنة في شخص بينما لا يسبب أية زيادة في الوزن لشخص آخر.

فقد تبين للطب الحديث أن كثيراً من الأمراض التي يعاني منها الإنسان تبدأ بماذا يأكل؟ وقد تكون السمنة المفرطة من أهم هذه الأمراض غير أنها ليست الوحيدة.

كثيراً ما نسمع عن أشخاص يعانون من السمنة يدعون أنهم لا يأكلون كثيراً ومع ذلك نجد وزنهم يفوق الوزن الطبيعي بكثير، ولعل معظمنا لا يصدقهم عندما يقولون أننا لا نأكل كثيراً ولكننا أسمن من غيرنا.

لكن الطب الحديث قد أثبت مؤخراً أن كلام هؤلاء الناس فيه كثير من الصحة، فالسمنة ليست فقط نتيجة الأكل الكثير بل هي في الحقيقة نتيجة الأكل "غير المناسب" للجسم، فما هو مناسب لشخص ما قد لا يكون مناسباً لشخص آخر، و مثال بسيط هو كيف أن شخصين يأكلان نفس الطعام وأحدهما يأخذ كورتيزون، فسنجد أن الذي يأخذ الكوتيزون حتماً سيكون أسمن مع أن السعرات الحرارية للشخصين هي نفس الشيء.

لقد أوجد الحديث لهؤلاء الناس طريقة سهلة للتخلص من وزنهم وذلك بعد عمل فحص دم معين ومتخصص، وهذا الفحص وفكرته كما يلي:

تقول هذه النظرية العلمية أن كرات الدم خاصة البيضاء تتأثر بأنواع الأكل الذي نأكله مثل باقي الجسم، فإذا ما درسنا الأيض في كرات الدم البيضاء نستطيع، أن نحدد الأيض في باقي خلايا الجسم، فإذا أخذنا عينة من الدم من الأشخاص السمينين وفحصنا هذه العينة بطرق حديثة علمنا الطريقة الأفضل لإنقاص الوزن، ميزة هذه الطريقة الحديثة مقارنة بالطريقة التقليدية القديمة في إنقاص الوزن بخفض السعرات الحرارية أنها تنقص الوزن دون التأثير على عضلات الجسم، أما إنقاض السعرات الحرارية فيؤدي إلى انقاص كمية العضلات في الجسم، وهذا قد يؤدي إلى الوهن في بعض الأحيان، فهذا الفحص الجديد يكون بأن العينة تتعرض داخل جهاز خاص لأكثر من مئة نوع من أصناف الأكل وهي عادة الأكلات الشائعة في البلد.

فتتفاعل كريات الدم البيضاء مع مواد هذه الأكلات بحيث إما أن عددها يقل أو أنها تكبر في الحجم نتيجة إفراز مواد ضارة وسامة من الخلايا لهذا النوع من الأكل.

بدراسة كل نوع من الأكل على حده نستيطع تحديد إن كان هذا الأكل مضراً لهذا الشخص أم لا، والضرر الذي يحصل بكون نتيجة أن الخلايا تصدر بعض المواد الضارة مثل Leukotrines والتي قد تؤدي إلى عدة أمور منها خلخلة في نظام الأيض للشخص فتؤدي إلى زيادة إلى زيادة في تكوين الدهون حيث يفهم الجسم أنها مواد زائدة عن حاجة الجسم، ويؤدي كذلك إلى زيادة إفراز مواد مخدرة بكميات قليلة وتسمى endor phine في خلايا الدماغ، فتجد أن الإنسان يعشق هذه الأكلات الضارة لأن الجسم يفهم أنها تعطيه الانتعاش عندما يأكلها وكذلك هذه المواد تزيد في تسرب السوائل من الشرايين أو داخل الجسم وبذلك تؤدي إلى احتباس الماء في الخلايا وزيادة وزن الجسم.

فهذا الفحص يكشف عن تلك الأكلات التي لا يستفيد منها الجسم، فكثيراً ما تجد مثلاً أن إنساناً سميناً وعنده نقص بالتغذية من عدة مواد وذلك أن جسمه قد لا يستفيد

من بعض المواد التي يأكلها وذلك لفهم الجسم أن هذه مواد ضارة، فهذا الفحص يتم بعمل مئة نوع من الأكلات الشائعة المتوفرة.

ثم نستخلص منه قائمة بالأكلات الممنوعة تماماً(القائمة الحمراء) وقائمة بالممنوعة بدرجة متوسطة "القائمة البرتقالية" والممنوعة بدرجة خفيفة "القائمة الصفراء" ثم قائمة بالأكلات المسموح بها "القائمة البيضاء" وعادة ما تكون نسبة الممنوع هي فقط لا تتجاوز ١٠٪ من جميع القوائم، فيبدأ الشخص الذي ينوي أن يخفض من وزنه بوقف أكل جميع ما وضع على القائمة الممنوعة بكل أنواعها لمدة ٣ أشهر كاملة، سيشعر خلالها المريض ببعض الأعراض المسماة " أعراض السحب " Withdrawl Symptoms وهي عبارة عن صداع بسيط وأرتباك وعدم راحة في الأيام الأولى نتيجة لامتناعه عن مواد يحبها.

الشعور بهذه الأعراض يعني أن البرنامج فعال والمريض يلتزم بالبرنامج، فيجب الاستمرار فيه لأنه سرعان ما سيتجاوز هذه الأعراض وسينقص وزن المريض في الأسبوع الأول من البرنامج نقصاً كبيراً وذلك لأن الأغذية في القائمة الممنوعة تؤدي إلى احتباس الماء بالجسد، فإذا امتنع عنها المريض سيؤدي ذلك إلى فقدان هذا المء المحتبس وقد يشعر المريض أنه يذهب إلى دورة المياه أكثر من الطبيعي في هذه الفترة.. فإذا تجاوز المريض الستة أسابيع الأولى بنجاح سيبدأ بالشعور بعدها بتحسن كبير في الحالة الجسدية والنفسية ويخفض وزنه لدرجة كبيرة دون أن يقلل من كمية الأكل التي يأكلها.

من خبرة آلاف الزبائن على أنحاء العالم أن المريض لا يزيد وزنه حتى إن شبع الأكل القائمة البيضاء، وفي الواقع إن الكمبيوتر الموصول بالجهاز يعطي المريض مقترحات لوجبات كثيرة ومتنوعة دون أن يحس المريض بأي جوع، وفي الأسابيع الستة الثانية يستطيع المريض أن يبدأ بأكل الممنوعات من القائمة الصفراء بالإضافة جميع ما سمح له بالقائمة البيضاء، وفي الأسابيع الثالثة يبدأ بأكل الممنوعات من القائمة البرتقالية بالإضافة إلى القائمة البيضاء والصفراء، وفي المرحلة النهائية يبدأ بأكل جميع أنواع الأكل.

إن فترة العلاج كلها تستمر لمدة ٦ أشهر يكون بعدها الجسم قد تخلص من "الأكلات غير المناسبة" التي بدا بها قبل بداية فترة العلاج، وقد وجد من هذه الأبحاث أن أكثر من ٩٠٪ من الأشخاص يستفيدون من هذا البرنامج ولعل النجاح به يتأثر بقدرة

المريض في المحافظة على قيود هذا البرنامج وهي على الأغلب قيود سهلة لكثير من الناس الذين يملكون إرادة، كما أن الالتزام بهذا البرنامج يتطلب ثقافة عالية حيث أنه عندما يمتنع شخص عن جميع مشتقات هذا الصنف، فعلى سبيل المثال عندما تكون الذرة الصفراء من الأكلات الممنوعة يجب أن يمنع الإنسان كذلك عن زيت الذرة وعن كل ما تدخل به الذرة مثل Coffe mate المستخدم في القهوة بكثرة .

وينصح للأشخاص السمينين جداً أن يقرنوا هذا البرنامج ببرنامج تخفيض وزن (ريجيم) وذلك للإسراع في نزول وزنهم، كما أن فترة المنع عن الطعام قد تكون أطول من غيرهم وهذا يكون مع استشارة الطبيب المسؤول، ولعل من أهم فوائد البصمة الغذائية أنها أيضاً تخلص الإنسان من كثير من الأمراض المزمنة أو تخفق منها، والأمراض التي تتحسن كثيراً باتباع البصمة الغذائية هي الصداع النصفي، التهاب الجيوب الأنفية المزمن، القولون العصبي، الأكزيما، الأرتكارية، الربو النفسي، أمراض التهابات القولون، مرض الإرهاق المزمن، مرض التوحد، وهذه الأمراض تشهد تحسناً بنسب متفاوتة إذا التزم المريض بالبرنامج.

ومما تقدم يتبين لنا أن غذاء شخص ما قد يكون مقيدا له ولكنه قد يكون مضراً لشخص آخر.

الثقة بالذات الإنسانية:-

لقد أدى إهمال الإنسان الفرد أمام طغيان التصنيع إلى تمرد معاكس، هذا التمرد قد أهمل الإنسان الفرد أيضاً، فقد فكر في البشر كجموع وجماهير وطبقات. والآن تداعت قلاع كثيرة لهذا التمرد لتفتح المجال أمام أسئلة تتوخى إجابات جديدة خاصة أن موجات التصنيع تنطلق في إتجاهات هائلة.

الإجابات الجديدة ستحوم حول الذات الإنسانية لتضع نمطاً من التفكير الجديد المعنى بالفرد الإنساني بكل أبعاده العضوية والنفسية والروحية.

وللخروج من مآزق كثيرة يواجهها الإنسان المعاصر على مستوى علاقة الإنسان بالإنسان بالأنظمة والإنسان بالأرض، يتعين أن يكون التوجه نحو العودة إلى الذات الإنسانية لتكون مرتكزاً للرؤى الجديدة.

لقد خلقنا لكي يقدم كل منا شيئاً فريداً، كما أن هبة خاصة ترقد في أعماق كل منا. وإن لدى كل منا عملاقاً ينام في داخله. فلكل منا موهبة خاصة، منحة، قدر ما من النبوع ينتظر من يدق عليه ويوقظه من سباته. قد تكون موهبة فنية أو موسيقية، قد تكون طريقة خاصة في التواصل مع الأشخاص الذين تحبهم أو مع الآخرين، ربما كانت ابتداع أساليب جديدة في عملك أو مهنتك. فالله ﷻ لم يخص بعضنا دون الآخرين بمواهب خاصة، بل خلقنا جميعاً بفرص متساوية لتجربة الحياة بكل مناحيها: وأن المصادر التي نحتاجها لتحويل أحلامنا إلى واقع موجودة في داخلنا حيث تنتنظر اليوم الي نقرر فيه أن نستيقظ ونطالب بالحق الذي خلقه الله سبحانه معنا ونستمتع به.

إن أي شخص هو شيء جديد في هذا العالم.. فكن سعيداً بنفسك وخذ معظم ما تقدمه لك الطبيعة دون محاولة تقليد غيرك. ما عليك إلا أن تزرع حديقتك الصغيرة بنفسك وأن تعزف مع آلتك (شخصيتك) الموسيقية في أوركستراً الحياة.

إن ناموس التباين بين الأفراد معناه أن الأجسام الحية مياله للتباين ببعض صفاتها، عن الأصل الذي نشأت منه. ولذلك لا يتم التشابه كل التشابه بين الآباء والأبناء، ولا بين الأصول والفروع حتى النباتات التي يخيل إلينا أن أجزاءها تامة التشابة هي في الحقيقة متباينة، فلا تجد ورقة تشبه أختها تمام الشبه. ولما كان هذا التباين جزئياً، ولا يتناول الأمور الجوهرية، فإنه يخفى على غيرك المحققين، ولكن بمرور الأزمان الطويلة يظهر التباين، ويتكون النوع الجديد.

إن كل إنسان يملك شخصيته الفردية، ويعيش بين أناس أضاعوا شخصياتهم وفردياتهم. فلكل منا إيقاعه الشخصي وفرديته باقية على ما هو. كما علينا أن نشعر ونعي أننا لسنا مجبورين على إتباع الإيقاع الجماي للحياة اليومية، فقد أودع الله تعالى في كل إنسان فرديته كما لكل منا بصمته الخاصة حتى أن لكل فرد بحة خاصة في صوته ورائحة

خاصة. فالمجتمع يمكن أن يكون خلية نمل ولكننا لسنا بنمل، فكل شخص يمتلك شخصيته الخاصة ومعرفته الذاتية.

المجتمع يفرض وجود "فكر آلي" فوسائل الإعلام من إذاعة وصحافة وتلفزيون ودعاية وشعارات وأحكام سابقة تدفع الناس إلى الاستغناء عن حريتهم الداخلية. وهكذا يصبح الفرد كخروف ضمن القطيع فمن المستحسن للفرد أن ينسل ويرسم لنفسه طريقاً خاصة.

ومن الضروري لكل فرد أن يتعرف على إيقاعه الفكري الذاتي، فلكل فرد نوايا حسنة، ولكن الحياة اليومية قد تهد وتغلب الإرادة عن تنفيذ تلك النوايات والأفكار السامية، لذلك من الضروري أن يعرف الإنسان ما يريد، ويتمسك به وبفكره المستنير.

إن مطالبنا الشخصية تختلف من فرد لآخر، كما أننا لسنا نسخاً متشابهة ولا نحن بالذين يقومون بعمل واحد، أو في ظروف موحدة، ولذا فنحن لا نكاد نصل إلى متوسط أعمارنا حتى يتبين لنا أننا أصبحنا في مستويات مختلفة من النمو العقلي والبدني.

التطور والتقدم الحقيقي يأتي من الفرد، قد لا يبدو أنه نجاح وتقدم حتى تتبنى فكرة الفرد من قبل الجماعة. مع هذا، كل خطوة على طريق النجاح والتقدم قد أخذت أساساً من رجل واحد أو امرأة واحدة، إننا لا نرى الحركة الحقيقية حتى يسير كل المجتمع على خطواتها؛ لكن الحافز أو الدافع الأصلي أتا من شخصية واحدة، وأي ميل على وضع الضوابط على ذلك هو تخلف.

الاعتماد على النفس هو أفضل رأس مال أو ثروة في العالم. فقد تغلب على أكثر العقبات، وسيطر على أكثر الصعوبات، وتغلب على الصعوبات لأكثر المشاريع من أي صفة أخرى له.

الإنسان الذي لا يستطيع أن يقف لوحده، والذي ليس لديه الشجاعة في قناعاته، ولا يستطيع التفكير والعمل لنفسه بدون التفات إلى استهزاء الآخرين ليس سيداً بالكامل لنفسه، وهو ليس كامل النمو أو النضوج. إن كل تطور وتقدم هو نتيجة الروح المائجة لفرد واحد، وعدم الثقة بالنفس يكبح ويقمع ذلك الموج الروحي الهائل.

من أين يأتي هذا الشعور بالتميز والتفرد الإنساني وبأن الجزء أو المستوى الأهم من كياننا بعيداً من الوصول إليه حتى من الأفراد أو المقربين الأعزاء لنفوسنا؟

إنه ليس جوعاً إلى الصحبة الإنسانية، لكنه نداء الروح لصحبة نوعها، إنه نداء الخالد في الإنسان للاتصال بالعقل الكوني، نداء الإلهي في داخلنا للاعتراف بوجوده وقدسيته. هذا التفرد هو جوع النفس أو الروح الإنسانية لنور الله ومنبع الحياة. إنه تفرد يجبر رفعته فقط في الجمال، وفي التأمل والتفكير في الكون وخلق الله البديع. ففي كل إنسان هناك شعلة ونفحه مقدسة من روح الله.

هل تستطيع الوقوف متفرداً؟ إذ لم تتمكن، فأنت مثل القشة تحت رحمة الريح، إنك كسفينة بدون دفة، كائن قليلاً فوق الحيوان، وفي أفضل الأحوال كطفل، وأبواب الفرص تبقى دائماً ممنوعة عن دخولك إذا لم تثق بنفسك المتفردة لن تعرف أبداً الرضا الروحي للإنجاز الذي يستحق الاهتمام والتقدير.

لكن إذا استطعت أن تقف متفرداً، عندها بالحقيقة لديك سر الطاقة الكونية وكل نجاح، الشر أو السوء لن يعبر ضد الغابة الثابتة كالصخر لشخصيتك، لن تكون أبداً لعبة للقضاء والقدر، وعليه ستكون سيداً للقضاء والقدر، وقائداً للمصير، وفي النهاية ستعرف النصر الحقيقي، وستكون على وفاق ومنسجماً مع قوة الحياة.

❖ *التفكير التقليدي:*

لا شيء ينمو في الثلج إذا مكنا التفكير التقليدي من تجميد عقولنا لن تستطيع الأفكار الجديدة من النمو.

التفكير التقليدي هو العدو الأول للذات الإنسانية والفردية للشخص المحب والمهتم ببرنامج نجاح الابداع الشخصي، التفكير التقليدي يجمد عقلك، يسد تقدمك، ويمنعك من تطوير قوة الإبداع.

طرق لمحاربة التفكير التقليدي:

- كن قابلاً للأفكار الإيجابية ورحب بها. أبعد وأتلف صادات الأفكار مثل، "لن تنجح"، "لن تعمل"، "عديمة الفائدة" إنها طريقة غبية.

- كن شخصاً مجرب، إكسر الروتين، عرض نفسك لمطاعم جديدة، كتب جديدة، مسارح جديدة، أصدقاء جدد، خذ طريق جديد مختلف نهاية هذا الأسبوع إذا كان عملك في التوزيع، نمي حباً للإنتاج، للتصدير ، أو أي فرع من العمل، هذا يعطيك توسيعاً في الإدراك ويؤهلك لمسؤولية أكبر.
- كن تقدمياً ليس رجعياً، ليس "تلك هي الطريقة التي عملناها حيث كنا نعمل لذا يجب أن نعملها الآن بالطريقة السابقة نفسها، ليكن تفكيرك "كيف نستطيع عملها أفضل مما كنا نعملها سابقاً؟" لا تكن متخلف التفكير بل متطوراً متقدماً في التفكير.

❖ *لكل إنسان دواؤه الخاص به:-*

تظهر الاكتشافات العلمية في حقل الوراثة يوما بعد يوم العلاقات الوراثية ليس فقط في شكل الجسم أو السلوك أو وراثة مرض ما كمرض السكر أو ارتفاع ضغط الدم، ولكن أيضاً وراثة طريقة تفاعل الجسم مع الأدوية. فهذا ما أوضحته الدراسات والاكتشافات الحديثة في علم الأدوية.

إن العوامل الوراثية تتحكم في الكثير من استجابة المرضى للعقاقير بمعنى تأثر الدواء بعوامل وراثية في جسم المريض، فقد تكون الوراثة سبباً لحدوث أثر سام من الدواء عند تناوله بنفس الجرعة عند مرضى آخرين، فالمورثات في التفاعلات الدوائية قد تتأثر بعوامل خارجية مثل الظروف البيئية ونوع العمل ...إلخ، وهنا تجدر الإشارة إلى أن العوامل الوراثية في التفاعلات الدوائية ترتفع أحياناً عن إطار المستوى الفردي لتصل إلى المستوى العرقي، حيث إن هناك كما ثبت قدراً من الخصوصية في بعض التفاعلات الدوائية على مستوى الأجناس والأعراق والجغرافيا. كل هذه الاعتبارات الوراثية والعرقية في التأثيرات العلاجية والسامة للأدوية أدت إلى نشاة تخصص جديد في مملكة علم الأدوية

(الفارماكولوجي) يسمى بالوراثيات الدوائية أو علم الوراثة الدوائي أو (الفار ماكوجينيتكس).

لقد بدأت ظاهرة إنعكاس العوامل الوراثية على فاعليات الأدوية تجذب انتباه علماء الفارماكولوجي منذ أواخر الخمسينيات من القرن الماضي حيث نشر موتولوسكي مقالاً عام ١٩٥٧ في المجلة الطبية الأمريكية "" جاما" يشير فيه ولأول مرة إلى أن آثاراً جانبية معينة للأدوية تنتج عن اختلافات في أيض الأدوية (أو تكسرها داخل الجسم) بسبب اختلافات وراثية، وسرعان ما أخذ الاهتمام النظري والمعملي لعلماء الفارماكولوجي بهذا الموضوع يتسارع ويتأصل حيث صاغ الألماني فوجل مصطلح فارماكوجينيكس (أو الوراثيات الدوائية) للدلالة على الظاهرة الجديدة أو العلم الجديد وذلك في مقال كتبه عام ١٩٥٩ بعنوان (مجال جديد في علم الوراثة الإنساني). وبعد فوجل أصدر كالو أول كتاب في العالم في موضوع الوراثيات الدوائية بعنوان "علم الوراثة الدوائي: الوراثة وفاعليات الدواء" اصدره في فيلادلفيا عام ١٩٦٢. وبعدها تعددت الاكتشافات والمقالات والكتب في مجال علم الوراثة الدوائي بحيث يعرف الآن المتخصصون من خبراء وعلم الطب والصيدلة أكثر من مائة وخمسين مثال لأثر عادي للأدوية (سواء نقص في التأثير العلاجي أو حدوث أثر جانبي ..إلخ). نتيجة لاختلافات فردية وراثية.

❖ *الدواء كعلاج:*

من أهم الأمثلة ذلك الذي أكتشف بالمصادفة في كلية الطب بمستشفى سانت ماري في لندن عام ١٩٧٧ بخصوص أحد أدوية علاج ارتفاع ضغط الدم وهو عقار دبريسوكوين، حيث كانت تجري دراسة على مجموعة من المرضى، وحدث ان كان أحد الباحثين فأجرى على نفسه ذات البحث الذي كان يجريه على مرضاه.. وكانت الجرعة المقررة أقل من الجرعة العلاجية، وحدثت مفاجئة غير سارة إذ كاد الباحث المريض يفقد حياته فقد أحدثت الجرعة المعطاة (برغم انخفاضها عن الجرعة التقليدية) هبوطاً شديداً في

ضغط الدم أكثر بكثير مما حدث لزملائه من المرضى، وكان الحادث بالتأكيد غير متوقع طبقاً للمعلومات المتوافرة عن هذا الدواء عندئذ. وقادت هذه المفائجة الباحث وزملاءه القائمين على الدراسة إلى محاولة اكتشاف السبب. وسرعان ما اكتشف الباحثون السر الذي كان يودي بحياة زميلهم، لقد وجدوا في الزميل الباحث خللا بخصوص أيض دواء الدبريسوكوين، فبينما يتحول هذا الدواء عادة داخل الجسم بالأكسدة في الكبد إلى مادة أخرى مشابهة ليس لها تأثير في الضغط إذا بهذا التحول لا يحدث في جسم زميلهم مما جعل الدواء يظل في جسمه بتركيز أعلى من المطلوب ولفترة أطول من العادي، فكانت النتيجة هبوطاً شديداً في الضغط يمكن أن يؤدي إلى الوفاة.

وبتكرار الدراسة على عدد كبير من المرضى في أوروبا تبين وجود هذه الظاهرة في حوالي واحد من كل عشرة من المرضى بحيث أمكن تقسيم المرضى بخصوص تفاعلهم مع الدواء المذكور "دبريسكوين"" إلى نوعين: نوع ذي أيض ضعيف للدواء Poor Metabolizers مثل الباحث الذي كاد يلقى حتفه، وهؤلاء يمثلون ٩٪ وأما النوع الثاني ٩١٪ فهم ذوي أيض شديد للدواء Extensive Metablizers وهؤلاء يخرج الدواء من أجسامهم بسرعة، وهكذا اتضح أن الجرعة يجب أن تخفض بقدر كبير عند المرضى ذوي الأيض الضعيف وإلا فإن الدواء يتحول عندهم إلى مادة سامة، ووجد أن هذه الخاصية تخضع لقواعد علم الوراثة وأنها ناتجة عن اختلاف وراثي في عامل وراثي محدد، وكانت المفاجئة التالية أن المسألة بخصوص هؤلاء المرضى لم تعد تختص بهذا الدواء (الدبريسوكوين) فقط بل أصبح من الواضح أن هذه الظاهرة عند نفس النوع من المرضى تنطبق على قائمة تضم العشرات من أدوية القلب والأعصاب وأدوية أخرى من الأمثلة:

أميراميث، بردبافينول، دكسترميثورفان، تيمولول وقد نتج عن المئات من البحوث الخاصة بعقار الدمريسوكوين والأدوية المشابهة له بخصوص العامل الوراثي المتحكم في أكسدة الدواء في الجسم نوعان من المعادن الأول تطبيقي ويختص بتنبيه الأطباء إلى ضرورة

إجراء تعديلات في وصف بعض الأدوية من حيث تعديل مستوى الجرعة وتكرار تناولها مع متابعة المرضى. وأما الثاني فهو أكاديمي ويختص باكتشاف الاختلافات الوراثية في البنية والخواص الكيميائية للأنزيم المسبب لأكسدة الدواء داخل الجسم.

والحقيقة أن كلا النوعين من المعارف قد تطور كثيراً وكان لاستخدام تقنيات الهندسة الوراثية فضل كبير لتعرف الاختلافات الوراثية في منظومة أكسدة الأدوية داخل الكبد.

وبات من الواضح أن الأنزيم الرئيسي المختص بالأكسدة في الكبد واسمه (سيتوكروم ب ٤٥٠) يوجد في أشكال عديدة متشابهة Isozymes التي يمكن الإشارة لها باعتبارها عائلات تختلف عن بعضها البعض في درجة التشابه من حيث ترتيب الأحماض الأمينية داخل بنية الأنزيم.

ويعزى هذا الاختلاف إلى العوامل الوراثية التي من شأنها توجيه البناء الروتيني للأنزيم، وحتى الآن توجد ثماني عائلات مختلفة من هذا الأنزيم، أي توجد ثماني عائلات مختلفة من العوامل الوراثية الخاصة ببناء هذا الأنزيم، وهكذا تختلف الأدوية التي تتعرض للأكسدة داخل الكبد من حيث عائلة أو أسرة الأنزيم الذي من المفروض أن يؤكدها، فمثلاً كل من أدوية الميفينيتوين (للأعصاب) والدبريسوكوين (لارتفاع ضغط الدم) والنفيديبين (للذبحة الصدرية) يتم أكسدته عموماً بواسطة الأنزيم الخاص بكل دواء من الأدوية الثلاثة يختلف من حيث العالم الوراثي المسؤول عن ترتيب الأحماض الأمينية بداخله حيث إن الأنزيمات الثلاثة لها أشكال متباينة وأسماء مختلفة داخل العائلة الكبرى للأنزيم ويشار لها على الترتيب كما يلي: Pyso II C٩ (لدواء الميفينيتوين) و Py٥٠ II D٦ (الدواء دبريسكوين) وPy٥٠ III A٤ (لدواء نيفيديبين)، وهكذا، يبقى بعد ذلك أمر مهم جداً وهو أن درجة الأكسدة في كل حالة من الحالات السابقة قد تكون ضعيفة وقد تكون قوية وهو أمر يتعلق بخواص العامل الوراثي المشار إليه سابقاً، ومسألة

الأكسدة الضعيفة أ والأكسدة القوية في كل حالة هي مسألة وراثية ينتج عنها وجود أفـراد ذوي قدرة عالية على أكسدة الدواء وآخرين ذوي قدرة ضعيفة.

وإذا عدنا إلى الباحث الذي شارك مرضاه في تجربة دواء دبريسكوين وتعرض لهبوط شديد في الضغط كاديودي بحياتـه، فقـد كـان العامـل الـوراثي P٤٥٠ II D٦ عنـد هـذا الباحث يؤدي إلى أكسدة ضعيفة للـدواء الـذي تعاطـاه (الدبريـسوكوين) ولأي دواء مـن المجموعة التي تشتكر مع الدبريسوكوين، في خاصـية الأيـض بالأكـسدة تحـت تـأثير نفـس الشكل من الأنزيم P ٤٥٠ II D٦ A .

ومما سبق يتبين لنا نوع المعرفة الجديدة التي اكتسبها الإنسان حـديثا بخـصوص علـم الدواء الوراثي أو الفارماكوجينتكس وما يجـب أن ينتبـه إليـه المهتمـون بالـدواء والـشفاء وأيضاً الفرد العادي هو التباينات الفدرية والعرقية للتفاعلات الوراثية للأدوية واخـتلاف نسبة المرض الذين يتفاعلون – مثلاً – مع الدبريسوكوين بأيض شديد أو بـأيض ضـعيف نتيجة لاختلافات عرقية، فبينما تصل نـسبة ذوي الأيـض الـضعيف للدبريـسوكوين عنـد الأوربيين إلى ٩٪ فهي عند العرب ١٪ .

نوعية أخرى من الأيض مثل اكتساب مجموعة اسيتيل وتحدث للعديـد مـن الأدويـة كبعض أدوية السلفا ودواء الأيزوينازيد المستخدم في علاج السل الرئوي فـإن هـذا النـوع من الأيض يكون سريعاً عند البعض وبطيئاً عند البعض الآخر، في هذا الخصوص أن نسبة ذوي الأيض البطئ تبلغ ٨٢٪ عنـد المـصريين بينمـا هـي ٥٠٪ عنـد الأوربـيين، وعنـد اليابانيين تنخفض هذه النسبة لتصل إلى أقل من ٥٪ . ولذا ينبغي تذكر أن هذا الاختلاف ينعكس تطبيقياً في ضرورات ضبط الجرعات وتوقع احتمال حدوث آثار جانبيـة للأدويـة وكذلك إجراءات متابعتها وتجنب حدوثها.

أمثلة لتفاعلات دوائية غير عادية نتيجة أسباب وراثية		
اسم التفاعل الدوائي	**الأثر المتوقع على المريض**	**أمثلة للأدوية المعينة**
الحساسية لدواء سوكاسيمنونيم دواء يستخدم لارتخاء العضلات في العمليات الجراحية.	توقف التنفس لفترة طويلة	ساكسينيلل كولين
مقاومة مفعول الوارفارين وهو دواء مانع للتجلط	ضعف تأثير مضادات التجلط عن طريق زيادة الحساسية لفيتامين ك في الكبد.	وارفارين
فافيزم تحلل الكرات الدموية الحمراء عند تعاطي أدوية معينة وذلك في حالات نقص أنزيم اسمه G ٦ p dehase	تكسر الكرات الدموية الحمراء نتيجة التعرض لبعض الأدوية	بريماكوين العلاج الملاريا نيترفيورا نتوين (العلاج التهابات المجاري البولية)
بطء أو سرعة الأيض بتكوين مجموعة الأستيل	بطء الأيض قد يسبب تسمماً وسرعة الأيض قد تقلل فاعلية الدواء	إيزوينازيد (العلاج السل الرئوي) هيدرالأزين (العلاج ارتفاع ضغط الدم. بروكنيا ميد (لعلاج عدم انتظام ضربات القلب) بعض أدوية السلفا (مضادات البكتيريا) دابسون العلاج الجذام.

السؤال المهم للأطباء والمرضى هو "هل يمكن تحديد ما إذا كان شخص ما يتبع نوع الأيض القوي أو الأيض الضعيف؟" والإجابة نعم حيث توصل العلماء إلى العديد من الاختبارات المعملية التي تمكنهم من التعرف السريع وبتكاليف بسيطة على التصرفات الوراثية المحتملة لأي شخص إزاء أنواع محددة من الأيض الدوائي، ويساعد هذا التحديد على حسن وصف الدواء للمريض.

وختاماً يتعين على الأطباء والصيادلة والعاملين في المهن الطبية المختلفة أن ينتبهوا إلى ما يلي:

١- إن ترشيد استخدام الأدوية عن طريق تبصر الأطباء بالاختلافات الوراثية لمرضاهم في التفاعل مع الأدوية أصبح أمراً وارداً بالنسبة للعشرات من المستحضرات الدوائية.

٢- إن الاختلافات العرقية في التفاعلات مع الأدوية تدعو إلى ضرروة اهتمام علماء الأدوية في مختلف البلدان ببحوث ودراسات تختص بتفاعلات وأيض الأدوية في شعوب بلدانهم.

٣- من المتوقع نتيجة بحوث الهندسة الوراثية ذات الصلة بكيمياء الجسم وعلوم الأدوية أن تتضاعف قدرة علوم الصيدلة والطب على التوصل إلى الترشيد الأمثل

في استخدامات الأدوية طبقاً للمواصفات الوراثيـة الدقيقـة لكـل مـريض وأيـضاً الانتباه إلى التفرد الإنساني الكيميائي الحيوي .

عبقرية عقلك الساحرة

أفكارك تجلب إليك قوى من الخارج من ذات النوع الذي تخزنه في نفسك

"راسكين"

(إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ)

[الرعد: ١١].

في الوقت الذي يقوم الرجل الناجح بإنجاز عمله اليومي على خير وجه يكون واضعاً عينيه على الهدف الذي يحلم في تحقيقه .

فمعظم الذين صنعوا التاريخ كانوا يحلمون في الوقت الذي كانوا فيه يعملون، أنظر إلى نفسك بعين خيالك كأنك تعمل الشيء العظيم الذي تود لو أن تقوم بعمله حقيقة، واجعل كل واجب عادي تم إنجازه بأمانة تحضيراً لهدفك الحقيقي في الحياة،راقب هدفك وضعه نصب عينيك، ثبت رؤيتك العميقة على نجم في سماء الرغبة والأمل متألق ثابت.

الطير لا يحتاج إلى أخذ دروس في بناء العش، ولا يحتاج لأخذ دروس في الملاحة الجوية، ومع ذلك فالطيور تطير آلاف الأميال، أحياناً فوق البحار. وهي ليس لديها جرائد وإذاعة وتلفزيون ليعطيها النشرة الجوية، وليس لديها كتب وخرائط تظهر الأماكن الدافئة من الكرة الأرضية، ومع كل هذا فالطيور "تعرف" متى سيقبل الطقس البارد وتعرف الموقع الصحيح للطقس الدافئ حتى ولو كان يبعد آلاف الكيلومترات . الحيوانات لديها غرائز معينة لإرشادها. وإذا حللت هذه الغرائز ستجد أنها جميعاً تساعد الحيوان ليتلائم بنجاح مع محيطه. فالحيوانات لديها " غريزة النجاح".

الإنسان، من جهة ثانية، لديه شيء لا يملكه الحيوان- الإنسان لديه (مخيلة خلاقة، عقل فريد) ونعمة خاصة، عقل باطن، عملاق يرقد في داخله، ينتظر من يوقظه من سباته ويوجهه الإتجاه الصحيح.

الإنسان من بين جميع المخلوقات إنه أكثر من مخلوق، الإنسان تبصوره العقلي وخياله يمكنه صياغة وتكوين أهداف وصور متنوعية. الإنسان لوحدة من بين المخلوقات يمكنه أن يوجه آليته للنجاح" باستعمال قدرته على التخيل والتصور.

إن كل إنسان " خلق للنجاح" وكل إنسان لديه إتصال وارتباط بقوة أكبر من ذاته، فمنابع الصحة والسعادة والنجاح والإبداع تكمن في "العقل الباطن- الوعي الباطن الخفي- اللاشعور).

وإذا كنت خلقت للنجاح والسعادة في حياتك، فالصورة القديمة عن نفسك كشخص غير لائق للسعادة والنجاح، يجب أن تكون خاطئة.

إنك لست بحاجة أن تكون مهندساً لإدارة آليتك الحاسبة والمرشدة للنجاح وتحقيق أهدافك، مثلما أنك لست بحاجة أن تكون مهندساً ميكانيكياً لكي تقود سيارتك، أو أن تكون مهندساً كهربائياً لكي تضيء المصباح الكهربائي في غرفتك ولكنك بحاجة أن تعرف ما يلي:

- إن آليتك للنجاح يجب أن تعطى "هدفاً" وهذا الهدف يجب أن يدرك على أنه "موجود – الآن" بصورة واضحة حقيقية أو بالقوة وحاسوبك العقلي "عقلك الباطن" يوجهك لهدف جاهز واضح أو "لاكتشاف شيء موجود".
- حاسوبك الميكانيكي في عقلك الباطن يعمل أو يوجه إلى أهداف جاهزة ولا يخيب أملك إذا تبين أن الوسائل غير واضحة، فمن وظيفة الآلية الميكانيكية أن تمد

"الواسطة" وذلك عند وضعك الهدف المحدد أو المعين. فكر بالنتيجة والهدف المطلوب أما الواسطة لتحقيق النتيجة أو الهدف، فيعتنى بها من قبل الوسائل السحرية الخارقة لعقلك الباطن.

- المهارة من أي نوع تتم من خلال الخطأ والصواب.
- ينبغي أن تثق بآليتك الخلاقة المبدعة وأنها ستقوم بعملها بأكمل وجه، ولا تحشرها ونضعفها باهتمامك الزائد أوقلقك هل ستعمل أم لا.

أو محاولتك دفعها للعمل بعقلك الواعي الظاهر. عليك أن " تدعها " تعمل وأن لا "تجعلها " تعمل. هذه الثقة ضرورية لأن آليتك الخلاقة المبدعة تعمل تحت مستوى الوعي الظاهر، وإنك لا تستطيع أن "تعرف" ما يدور في الباطن تحت السطح، بالإضافة فإن من طبيعتها أن تعمل تلقائياً حسب الحاجة الحاضرة.

أنها تعمل عندما تعمل أنت وعندما تضع لها مطلباً من خلال أعمالك . يجب أن لا تنتظر العمل- حتى ترى البرهان- بل يجب أن تعمل كأن الهدف والمطلب حاضر هناك، وسوف يظهر ويتحقق، وكما يقول أمرسون: "قم بالعمل وسوف تحصل على القوة".

عندما ترى عقلياً الأشياء التي ترغبها – تراها بصورة واضحة فإنك تضع أمام العقل الكوني والذكاء اللانهائي – جوهر الحياة- صوراً لأفكارك ونواياك ورغباتك، ومثل التربة الخلافة للأرض، فإنه يميل حالاً حسب نواميسه الكونية- أن يبرزها ويشكلها ويكوّنها.

عندما نسير في إتجاهاتنا المختلفة نأخذ معنا تخيلاتنا وتصوراتنا ونوايانا إلى كل نشاط نقوم به. لذلك يجب أن نفكر بصورة إيجابية ومركزة للأفكار التي نرغب أن نحققها في

تجاربنا وحياتنا، تاركين إتمامها وإنجازها للـذكاء القدسـي اللانهـائي، إننـا لا نخـبر جـوزة البلوط كيف تنتج شجرة بلوط، لكن يجب أن نزرع جوز البلوط، إذا رغبنا بشجرة بلوط.

يتصورنا الجمال والانسجام والسلام الذي نرغب في تجربته وتحقيقـه، وبإعطـاء قـوة حيوية لهذه الصورة الباطنة من إيمان واعتقاد وعاطفـة وشـعور وقبـول، نكـون قـد أكـدنا تحقيق رغباتنا وتطلعاتنا واقعياً، وهذا قانون روحي طبيعي نتيجة لإرادة الاختيار التي وهبنا الله ﷻ فالطريقة الوحيدة لتحسين مجال حياتنا وللشفاء والصحة الجيدة هي تحسين الصورة الباطنة لتصوراتنا وأفكارنا وجعلها أفكارا إيجابية.

الإنسان مبني بـصورة سـامية مقدسـة، فيـه نفحـة مـن روح الله. الحكمـة والـذكاء اللانهائي الذي ابتدعه وصورة بنى كل جزء ووظيفة عامله فيه، وهو نفـس الـذكاء الـذي يحيى في كل خلية من جسده، يجدده، ويشفيه، فلا شيء أبداً شفى الإنسان إلا عمل الروح التي تسري فيه. العلم فقط يجلس ويثبت العظم، واله يجعله صحيحاً كاملاً، الإنسان بـضع فقط نواياه وإرادته، ورغباته، وإيمانه أمام الله سبحانه، وقوة الله وحكمته تقوم بالباقي.

❖ *قصة " ماري بيكر إيدي" العجيبة:*

في ليلة قارسة البرد من ليالي شهر أكتوبر، عقب انتهـاء الحـرب الأهليـة الأمريكيـة بفترة وجيزة، طرقت باب " الأم وبستر" وهي وزجة قبطان بحري متقاعد كان يعيش في بلدة "آمز بري" بولاية ماساتشوسس- امرأة مشردة لا عائل لها ولا مأوى. وفتحـت "الأم وبـستر" الباب فوجدت نفسها حيال مخلوقة واهنة، محطمة لا تزن أكثر مـن مائـة رطـل مـن الجلـد والعظام وأوضحت لها الطارقة وتدعى "مسز جلوفر" أنها تفتش عن مأوى تأوي إليه ليلتهـا تلك، قالت لها مسز وبستر: " ولماذا لا تقيمين معي؟ إنني وحيدة في هذا المنزل الكبير".

وكان من المحتمل أن تقيم مسز جلوفر مع الأم وبستر دوماً لولا أن "بيل أليس"، زوج ابنه الأخيرة، حضر من نيويورك في إجازة فلما رأى "مسز جلوفر" صاح في حماته قائلاً: (لا أريد أن يأوى هذا البيت المشردين وأبناء السبيل !) وقرن قوله هذا بأن ألقى بالمرأة الشريدة إلى عرض الطريق، وكان المطر يهطل مدراراً، فوقفت المرأة البائسة تحت المطر برهة، ثم درجت في الطريق الزلقة، لا تلوي على شيء!.

والجانب العجيب في هذه الفصة أنه قد قدر لهذه المرأة البائسة الشريرة التي طردها بيل أليس أن يكون لها من "التأثير الفكري" في العالم أجمع، أكثر مما كان لأية امرأة سواها عاشت على الأرض!

وهي تعرف الآن لدى الملايين من تلاميذها وأبنائها المخلصين باسم "ماري بيكر ايدي" مؤسسة العلم المسيحي.

غير أن هذه السيدة لم تكن تعلم في ذلك الوقت شيئاً من أمور الحياة اللهم إلا الجوع، والفقر، والمرض، فقد مات زوجها بعد زواجها بوقت قصير، وهجرها زوجها الثاني هارباً مع امرأة متزوجة ثم وجد فيما بعد ميتاً في منزل حقير، وكان لها ولد واحد، لكنها ألفت نفسها، مدفوعة بالفاقة والمرض والبؤس، إلى التخلي عنه حين بلغ الرابعة من عمره، ثم فقدت كل أثر له بعد ذلك، فلم تره أبداً لمدى واحد وثلاثين عاماً!.

ولما كانت "مسز إيدي" معتلة الصحة على الدوام، فقد إنساقت إلى الاهتمام بما أسمته "العلاج بقوة العقل" وقد وقعت نقطة التحول الأساسية في حياتها في مدينة "لين" بولاية ماساشوستس. فبينما هي تجوب طرقات البلدة ذات يوم، إذ زلّت قدمها، فسقطت على الإفريز المكسو بالجليد، وراحت في إغماء طويل، وكان من جراء سقطتها هذه ، أن أصيب

عمودها الفقري بإصابة بالغة وتوقع لها الأطباء إما الموت العاجل، وإما الشلل التام الـذي يقعدها طيلة حياتها!.

وبينما "ماري بيكر" راقدة على فراش المرض ذات يـوم، إذ فتحـت "الكتـاب المقـدس" وألهمتها العناية الإلهية- كما صرحت هي- أن تقـرأ هـذه الكلمـات للقـديس متـى:" وإذا مفلوج يقدمونه إليه مطروحاً على فـراش... حينئـذ قـال للمفلـوج: قـم احمـل فراشـك، واذهب إلى بيتك فنهض وغادر المكان".

قالت "ماري بيكر" : إن هذه الكلمات أمدتها بقوة وإيمان. وبقدرة داخلية، حتى إنهـا نهضت من الفراش، وتمشت في الغرفة !..

ولقد مهدت هذه التجربة "لمسز بيكـر" الطريـق إلى شـفاء نفـسها وشـفاء الآخـرين، واكسبتها يقينا راسخاً أن علتها لم تكن إلا ظاهرة عقلية، فحين امتلأ ذهنها بفكرة الـصحة والقوة غدت صحيحة قوية.

تلك هي التجربة التي مكنت "ماري بيكر إيدي" من أن تـصبح مبـشرة بـدين جديـد، لعله الدين الوحيد الذي بشرت به امرأة، وذلك هو " العلم المسيحي" وقد روى هذه القصة "ديل كارينجي" في كابه " دع القلق وابدأ الحياة".

❖ *قصة امرأة دنماركية:*

عانت عشر سنوات من الشلل، اعتنقت الإسلام، خلال صلاتها في المسجد.. شفيت تماماً.

أثارت قصة السيدة" أديت دارلنك" التي تقطن في ميدنة "أودنسا" الدنمركية موجة كـبيرة من التساؤلات حيث قامت الصحف بتناقل أخبار وقصة السيدة دارلنك.

السيدة " أديت دارلنك" ٥٣سنة ثقافتها بين مهنته زراعية تكنيكية دنماركية ومؤلفة لكثير من الكتب المدرسية تعرضت قبل عرش سنوات لحادث صدم بالسيارة وأدى هذا الحادث إلى شلل السيدة "أديت دارلنك" في ساقيها ويدها اليمنى وبعد مدة طويلة من العلاج أكد الأطباء أنها ستمضي بقية حياتها في كرسي العجلات.

وتقول السيدة (أديت) عندما كنت راقدة في سريري أثناء مرضي بدأت بقراءة القرآن الكريم صدفة وأصبحت لا أفكر إلا في هذا المعلم الذي يحدث عنه القرآن محمد ﷺ وكما أنني قرأت في هذا القرآن أشياء كثيرة تشبه ما تعملته من الإنجيل كما أن آيات القرآن كانت تتمشى مع إحساسي دون أن تستثني شيئاً، وقد تعلمت الكثير منه أثناء رقودي على السرير حتى قررت أن أعتنق الإسلام بعد ذلك جاءت فتاة أمريكية لزيارتي اضطربت هذه الفتاة عندما سمعت أنني منذ مدة طويلة أرقد وحيدة في سريري، ثم أخبرت هذه الفتاة بقصة إسلامي ورجوتها أن تحضر لي بعض الأصدقاء المسلمين لزيارتي، لقد كانت أمنيتي الكبيرة أن أذهب للصلاة في مسجد كوبنهاجن، وعندما حضر بعض المسلمين القاطنين في بلدها أودنا قرروا مساعدتها لتحصل على أمنيتها الكبرى.

وتقول لقد حملني أصدقائي المسلمين في الكرسي الذي أرقد فيه إلى القطار المسافر إلى كوبنهاجن من أجل الصلاة، وفي المحطة الرئيسية لكوبنهاجن حضر بعض الأصدقاء المسلمين المخلصين وحملوها من القطار إلى السيارة ثم إلى المسجد الوحيد والواقع في شارع البحيرة الشمالية.

وتقول "أديت" عندما حان وقت الصلاة ساعدني بعض النساء إلى للوصل إلى مصلى النساء.

الوجوه كلهن اتجهت نحو مكة المكرة وصلت إلى الله وهنا حدث شيء عجيب للسيدة اديث.

تقول أنا شعرت بجذبة في عضلات ظهري حيث أعتدل فجأة وشعرت أن القوة عادت إلى ساقي، نظرت إلى امرأة مصرية بجانبي وقلت لها أنني أستطيع، أن أمشي لكن المرأة نظرت إلى بإشفاق وحنان.

لكنني كررت بأنني أقدر أن أمشي، فقالت لي لماذا إذن لا تفعليها فعلاً صحيحاً لماذا لا أفعلها، وهكذا نهضت بنفسي ومشيت بكل ارتياح.

الناس في المسجد دهشوا بما حدث ولكن "حسب إيمانك يكون لك" (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ).

في مقدمة كتاب" مفتاح الحياة والنجاح" لمؤلفه الإسباني" أدولف تورس"يروي فيليب تشانسلر الحادثة التالية لمؤلف الكتاب تورس: في حزيران من عام ١٩٢٦، تعرض تورس لحادث سيارة مريع كاديودي بحياته، وذلك في مدينة وسكونسن الأمريكية. بعد نصف ساعة من الحادث اكشتف تورس من قبل سائق سيارة وقام بانتشاله من السيارة المحطمة، وأحضره إلى أحد المستشفيات وهو في حالة عدم وعي.

وقد وجد الأطباء الفاحصون لتورس جرح بليغ في رقبته، وجراح خطيرة في وجهة، وكتف مخلوعة، وركبة يساريه مكسورة من أربع أمكنة، وعدة جراح مختلفة في أنحاء جسمه، أما الركبة المكسورة فقد كانت أبلغ الجراح.

وقد أدرك الأطباء أن تورس لن يمكن من المشي ثانية بدون عكازتين، وحتى هذا لن يكون قبل ستة أشهر على الأقل. ولكن وبدهشة الأطباء، عندما زاروا تورس في صباح

اليوم التالي، وجدوه جالساً في سريره مع آلة كاتبة على حضنه، يطبع مستعملاً ذراعه السليمة! وقد سألهم تورس متى يستطيع استعمال ذراعه الثانية.

شرح الأطباء المعالجون لتورس مدى خطورة جراحه، كما أعطوا بعد ذلك تشخيصاً لحالته: إن تورس لن يستطيع أبداً أن يتمكن من المشيء ثانية بدون عكاكيز، ولهذا التشخيص أجاب تورس:" إن أسوأ الجراح هي في الركبة، كم من الوقت تحتاج عظام الركبة كي تلتئم وتصبح ساقه صلبة ثانية؟ "

أجاب الجراح المختص أن شيئاً من هذا غير ممكن لأن عظام الركبة منفصلين، وأنه يحتاج لبضع أسابيع حتى يمكن إجراء العملية، وبعد ذلك فإن تورس يحتاج من ستة إلى خمسة عشر أسبوعاً قبل أن يتمكن من استعمال ساقه ثانية وبمساعدة العكاز. وعلى تورس أن يبقى في السرير خلال هذه الفترة حتى تتمكن العظام أن تنمو معاً مرة ثانية، وهذا الأمر برأي الجراح، يحتاج إلى ستة أشهر.

أما تورس فقد أجاب: " اليوم هو ١١ من حزيران يا دكتور، سوف أكون خارج السرير في نهاية آب، إني لن أسلم نفسي إلى استعمال العكاكيز طيلة حياتي، أو حتى لعدة أشهر قليلة". كان تعليق الطبيب الوحيد "هذا غير ممكن".

عندما أجريت عملية على الركبة بعد أسبوعين، وجد أن قطعة من العظم قد فقدت حيويتها بالكامل، ولذا يجب إزالتها، هذا مما أكد رأي الطبيب أن الساق لن تتمكن أن تعود إلى فائدتها التامة ثانية، لكن وقبل نهاية شهر آب كان أدولف تورس قد غادر المستشفى على عكازتين وبعد أسبوعين، تمكن تورس من المشي بحرية، بدون معاونة العكاكيز! فرح الأطباء على ما اعتقدوه معجزة طبية جراحية، ولكن هذا الرائي اعترض

عليه أخصائي شهير كان قد فحص تورس في شيكاغو وقال: " لا ! إنه مستحيل على أي جراحة أن تعطي هذه النتيجة من الشفاء.

- هذه النتيجة من الشفاه يمكنها أن تأتي فقط من قبل عقل تورس".
- لقد كان لعقل تورس سيطرة كاملة على جسده المادي، وعندما حان الوقت المناسب برهن على هذه الظاهرة بدون أدنى شك.

إننا نرى برهانا على قوة العقل الباطن وجوهر الحياة في كل مكان. خذ مثلاً أي من التمارين النشطة المختلفة، مثل التنس، التجديف، أو السباحة في بادئ الأمر تكون العضلات ضعيفة وتتعب بسهولة، ولكن مع التمرين تصبح أشد قوة، إن طاقة الحياة وجوهرها تجعل العضلات أكثر ملائمة وأقصى صلابة لتتلائم مع الحاجة الجديدة، ماذا يحدث عندما نبدأ العمل اليدوي في الحديقة؟ جلد اليدين لين طري نراه يتورم ويحترق ولكن الجلد لا يتأكل، فجوهر الحياة يجعله أكثر خشونة وسماكة، وأكثر مقاومة وقساوة وصلابة، حتى يتمكن من مجابهة متطلبات الحالة الجديدة.

خلال حياتك جميعها سوف تلاحظ هذه الطاقة الحيوية والمبدأ الحياتي يعمل باستمرار، تعلم أن تلائم نفسك مع إيقاعه ونظمه، إعمل معه واجعله ملك لك، وبذلك لا شيء فيه خير لك لا يمكن تحقيقه.

بالحقيقة فإن العقبات والأحوال الضيقة تصبح لمنفعتك، لأنه عندما لا يكون هناك أي مشاكل ومطالب للحل يبقى جوهر الحياة والعقل الباطن ساكناً راقداً، ولكن عندما تكون بحاجة ماسة وتستدعيه بإلحاح واضطرار، تجده مستعد للإجابة ومساعدتك.

عندما تكون الحياة سائرة بهدوء وصفاء ربما يبدو أن جوهر الحياة نائماً، وذلك لتأكده من معرفة أنك لست بحاجة إلى مساعدته، ولكن عند تغير الأحوال، كظهور المرض

أو الكوارث فإنه يهب بقواه وطاقاته الغير محدودة لمساعدتك وانقاذك إذا ما طلبته ودعوته إلى هذا الانقاذ وهذه المساعدة.

معرفتك أن جوهر الحياة (العقل الباطن) سوف يساعدك ويعينك في كل الأحـوال، يعطيك القوة والتأكد من النجاح.

وبإدراكه أن قوة لم تفشل أبداً تعمل معك وذلك يجعلك تـضغط متقـدما إلى الأمـام وأنت واثق أن هذه القوة لا تفشل أيضاً في هذه الحالة.

هذه الطاقة التي تغلبت على جميع العقبات، والتي بالحقيقـة صـنعت منـك مـا أنـت عليه، لن تخيب أملك عندما تحتاجها .

هذه هي الطاقة والقوة التي في الأزمات الكبيرة تجعلنا نقوم بعمل نعتـبره بعـد فـترة خارقاً للطبيعة، أنها ليست شيئاً خارقاً للطبيعة، ولكنها قوة أكبر من نفسنا الواعية وأعمـق مستوى منها.

إربط نفسك ووحدها مع هذه النفحة الإلهية العظيمة الـتي لا تنـام في داخلـك- في عقلك الباطن- وما يبدو الآن أنه أعمـال فـوق الطبيعـة يـصبح أعمـالاً يوميـة عاديـة في حياتك.

مهما كان موقعك في الحياة، فإنك تواجه دائمـاً بخيـار: بإمكانـك أن تملـك كـل مـا تحتاجه وأكثر من النعم والخير والصحة والحيوية، أو بإمكانك أن تجعل حياتك صراع مـن أجل لقمة الخبز والشفا من المرض والعجز.

إن جوهر الحياة (العقل الباطن) لا يميز بين الغني والفقير بين الوجيه والعامي، كلما زادت الحاجة إليه، زادت سرعته بالتجاوب مع حاجتـك وطلبـك وحيـث يوجـد الـرض والفقر واليأس، ستجد هذا الخادم العقلي على استعداد واشـتياق للمـساعدة، إنـه ينتظـر

فقط الاعتراف بوجوده وطلب المساعدة، وأكثر من هذا إنه شغوف بهـذه المـساعدة وهـذا العون.

إن وسائل ومصادر العقل الباطن بدون حدود، إنه الفكر إنه الاستشعار عن بعـد (تلبثي (Telepathy الذي يحمل الرسائل بدون كلمات، إنـه المخيلـة الخلاقـة والحاسـة السادسة للحدس الذي يحذرك إذا ما هددك الخطر ـ ليس هنالك فرق ما إذا كانت المشكلة سهلة أو صعبة، فالحل دائماً يوجد في العقل والفكر ولأن هناك حل دائما، فإن العمـلاق العقلي بإمكانه أن يجدها دوماً لك،يمكنك اكتـشاف أي معلومـات تبحـث عنهـا، يمكنـك القيام بأي شيء تحتاجه لعيشك بصحة جيدة وسعادة وهناء ونجاح.

إن البحث العلمي قد أظهر بدون شك،أن العقل الإنساني لديه مستويات عميقة لا يدرك كنهها حيث تكمن منابع من الإبـداع، والـشجاعة، والقـدرات، ومـا عليـك سـوى الكشف عن هذه الأعماق من مستويات العقل وإظهار هذه الكنوز وإطلاقهـا، وسـتملك قدرات هائلة وقوى لا يمكن حدها.

الخيار لك لإيقاظ هذا المستوى مـن العقـل البـاطن – العقـل الخـلاق- واسـتعماله للعمل لك للحصول على أي شيء مفيد لك من خير وصحة ونجاح.

بالطبع، عليك معرفة كيفية عمل هذه القوة والمستوى العميق من العقل ولكن قبـل استعمال هذا لعقل الباطن عليك أن تكون مقتنعاً بوجوده.

هذه الخطوة الأولى هي أن تصبح مدركاً ومعتاداً علـى وجـود هـذه القـوة والطاقـة الخفية التي هي جوهر الحياة، ومـدها بالأفكـار الـسامية والتوجيهـات الإيجابيـة، والمفتـاح السحري الذي يفتح الباب لتمر من خلاله إلى هذا العقـل البـاطن والـنفس الـسامية ربمـا أمكن تلخيصه : بالحماس والثقة والتصور أو المخيلة الخلاقة.

وككل حاسوب (Computer)، يعيد ويعطي نتائج جيدة حسب مستوى الشخص الذي يغذيه بالمعلومات من العلم والخبرة والمعرفة والمنطق، فإذا غذيته بأفكار ومعلومات غير منطقية، فإنه يعطي قرارات ونتائج غير منطقية . والأمر والإبقاء على خدمتها لك بصورة متقنة، فإنها لن تفشل في إمدادك بالقرارات التي تكون لفائدتك القصوى. كل هذا حسب مستوى وعيك وقدرتك على إتخاذ القرارات المنطقية.

يستعرض الدكتور برونو كلوجفر حالة مريض بالسرطان في جهازه اللمفاوي، وكان في مراحلة المتأخرة ولم يبق له سوى أيام ويموت. كان هناك علاج جديد ستجري تجربته على بعض مرضى السرطان هو:

"الكريبيوزين Krebiozen وتحت إلحاح المريض وافق الطبيب على تجربة هذا العلاج عليه مع عدد آخر من المرضى. ولم تأت نتيجة العلاج بفائدة إلا مع هذا المريض، الذي زالت أورامه السرطانية وشفي تماماً تقريباً، ولكن حين أعلن في المجلات الطبية عن فشل هذا الدواء، وعرف المريض بذلك، انتكست حالته وعادت الأورام ثانية ودخل المستشفى، فأخبره د. برونو أن هناك علاجاً متطوراً أنتج من هذا الدواء، وحقنه به، فشفي تماماً مع أنه لم يحقنه إلا بماء مقطر.

لقد تنبه الأطباء منذ زمن، إلى عنصر شفاء لا علاقة له بالدواء، عنصر له علاقة بمخ الإنسان وعقله وحالته النفسية، فهناك جزء من مخ الإنسان وعقله يؤدي لخلق ردود فعل لدى الجسم ضد المرض.

منذ مئات السنين قال أبا الطب الحكيم ابن سينا بأن قوة الفكر قادرة على إحداث المرض والشفاء منه وأن للفكر قوة مؤثرة ليس على جسم الفرد نفسه بل على أجسام الآخرين وأحياناً يحدث هذا التأثير عن بعد.

يقول الدكتور فرانز انجلفجر رئيس تحرير سابق للمجلة الطبية الإنجليزيـة: إن ٨٥٪ من الأمراض التي نذهب إلى الطبيب لمعالجتها، يمكن للجسم أن يعالجها بنفسه دون تدخل طبي.

كما يقول الدكتور : هربرت بنسون" الأستاذ في كلية الطب بجامعة هارفارد :" إن الترسانة الطبية دواء وتقنية لا تمكن الأطباء من علاج أكثر من ربع الأمراض التي تصيب الإنسانن وبقية الأمراض إما أن تشفى بنفهسا أو لا علاج لها.

هنالك آلاف من حالات الشفاء لأمراض دون سبب طبي واضح، لكن مثل هذه الحالات، لم يدرسها الأطباء، ولم يدفقوا بالبحث عنها. يقول الدكتور "نورمان كوزين" لقد حاول منذ بداية الثمانيات من هذا القرن أن يجد كيف يمكن للجسم البشري أن يعالج نفسه ويشفيها سواء من جرح إصبع أو التهاب مفصل أو اضطراب في المعدة أو نزلة برد وحتى من مرض كالسرطان، ولكنه لم يستطع الإجابة الشافية عن هذا السؤال.

أن علل الإنسان تقسم إلى ثلاثة أقسام:

١- الخلل العضوي.

٢- الخلل الوظيفي .

٣- الخلل النفسي.

وإن تحديد ارتباط كل قسم بالقسم الآخر كان ولا يزال مدار نقاش بين الفلاسفة والعلماء والحكماء والمفكرين والمعالجين والأطباء ولكن يبدو أن هناك اتفاقاً أصبح مسيطراً في الوقت الحاضر ألا وهو تداخل العناصر الثلاثة، فكم من خلل وظيفي نشأ من اضطراب نفسي أو من خلل وظيفي أدى إلى عطل عضوي.

يقول أحد الأخصائيين في الجهاز المناعي لجسم الإنسان: أني أعرف بالتأكيد أن هناك تأثيراً من العقل في جهاز المناعة، ولكني لا أستطيع القول كيف يتم ذلك، ولا يمكنني أن أحدد الطريقة العلمية لهذا التأثير حتى أثبتها وأسيطر عليها".

قبل عشر سنوات شخص مرض السيدة فرانكي وليم من بلدة شوكان – ولاية نيويورك، البالغة من العمر أربعين سنة، بأنه نوع لاشفاء منه، من أنواع اللمفوم (سرطان في الجملة المناعية اللمفاوية). وقد صورحت بأنه لا سبيل إلى شفائها من دائها الخبيث، وأن أيامها على قيد الحياة قد باتت معدودة.

وكانت توصية الطبيب المعالج، أن تباشر تلك السيدة، التي هدها هذا التشخيص المزعج، بأن تباشر فوراً المعالجة الإشعاعية والكيمائية، أملا في تبطئ سورة الداء ولكنها رفضت الالتزام بهذه التوصية قائلة : إنه لا سبيل إلى شقائي على كل حال ولكن بعد بضعة أشهر، أخذ السرطان يدخل طور الهدأه والتراجع، مما كان داعياً للدهشة والعجب وخلال سنة واحدة كانت كل أعراض الداء قد زالت.

وتقول فرانكي وليم اليوم إنني ما أزال حتى هذه الساعة أتمتع بأتم صحة وعافية.

وهذه حالة مماثلة: السيدة مارلين ماك، الأم لأربعة أطفال من مدينة بروفيدانس– رود آيلاند، على الساحل الشرقي للولايات المتحدة الأمريكية، شخص مرضها بأنه ملانوم خبيث، ومن أخبث أنواع سرطان الجلد، وبعد ما أجرت هذه المرأة الشابة عمليات جراحية عدة، أنبئت بالخبر المشؤوم : إن سرطاناها نهائي لا أمل بشفائه، وقد رفضت هذه السيدة أيضاً تعاطي العلاج الكيميائي، أو تناول الأدوية التجريبية وقدر أطباء بأن شعلة حياتها ستنظفيء بعد أقل من سنة واحدة.

ولكن بالرغم من مرور تسع سنوات على صدور هذا التشخيص فإن تلـك الـسيدة أيضاً ما زالت تتمتع بصحة جيدة.

فهل هاتان الحالتان من حالات الهدأة المرضية، مـن الخـوارق حقـاً، أم أنهمـا دليـل يثبت أن هناك شيئاً ما ، لم يستطع الطب الحديث أن يفهمه تمام الفهم؟

لقد أخذ العلماء والبحاثة الآن يولون قدراً أكبر من اهتمامهم وبحثهم لهذه الحالات المتنامية، من الهدآت التلقائية" أو الشفاء الأعجوبي من أمراض، لا أقل في هداتها أو الشفاء منها حسب تقديرات أرقى الشخصيات الطبية العصرية.

وسواء أكانت هذه الحالات الإعجوبية من الشفاء نادر أم لا ، فإنها تحدث فعلاً ولا ريب في ذلك، وهناك حقا حالات موثقة من الشفاء من أشكال عدة مـن الـسرطان وغـير السرطان التي تترواح بين الـداء الـسكري والثآليـل بـدون عـلاج وحقيقـة حـدوث هـذه الحالات الشفائية الأعجوبية، توحي للعلماء بأن جسم الإنسان قـادر حقـاً علـى اجـتراح معجزات خارق من الشفاء الذاتي.

بعض العلماء يفضلون أن يطلقوا على حالات الشفاء الذاتي هذه اسم ألغـاز بـدلا من خوارق، ولأن الألغاز قابلة للحل أحياناً وبعضهم يعتقد بأن الأسرار الكامنة وراء هذه الألغاز قد أخذت تتكشف ، ومن هؤلاء الدكتور أندروويل، أستاذ الطب بجامعة أريزونـا الذي يقول موضحاً سبب أعتقاده: " في ظني أن لدينا من الأدلة مـا يكفـي للتأكيـد بـأن في أجسامنا قوة طبيعية لأن تشفي نفسها بنفسها".

وتثني الدكتورة كاريل هيرشبيرغ الباحثة الطبية الأمريكية على هذا القول مستـشهدة بما وصلت إليه من نتائج لأبحاث قامت بها على مدى ثماني سنوات من دراسة ما تنـشره الصحف والمجلات الطبية وشتى المؤلفات التي تزخـر بهـا رفـوف المكتبـات عـن حـوادث

الشفاء الخارقة. وقد تمكنت هذه الدراسة من الوقوع على أكثر من عدة مئات من الحالات المؤيدة بالوثائق وعلى آلاف من المراجع التي تتحدث عن موضوع الشفاء التلقائي من أمراض كثيرة ترجع إلى عام ١٨٤٦، هذا فضلاً عن حالات أخرى غير مسجلة في السجلات والمراجع الطبية.

وتعتقد هذه الخبيرة بأن الأطباء الذين تمر بهم حالات من هذا الشفاء التلقائي، ربما كانوا يردون أسرار الشفاءن إلى حدوث أخطاء في التحاليل المخبرية، أو إلى وجود سوء تشخيص مبدئي، لذا فإنهم لا يعيرون هذه المسائل أي اهتمام.

وعلى كل حال فإن سمع وتصنيف هذه الحالات من الشفاء التلقائي تتجاوز مسألة مجرد تصنيف حوادث طبية أعجوبة خارقة، فهي أكثر من ذلك إنها وسيلة تدعو إلى التعمق في فهم الكيفية التي تعمل بها أجسامنا وكلما ازداد فهم الأطباء لهذه الكيفية، ازدادت مقدرتهم على المعالجة.

❖ نظريات الشفاء التلقائي:

هناك نظريات عدة تتحدث عن الأسباب التي تجعل مرضى مصابين بأمراض خطيرة، يتعافون من أمراضهم بغتة، بعض العلماء يعتقد بأن هناك أنواعاً معينة من السرطان تظل على الدوام تسكن الجسم، بدون أن تصل إلى حد تسببها في إلحاق الأذى بالجسم المضيف، وهذا الكلام ربما أنه ينطبق على سرطان البروستات، ففي دراسة سويدية أجريت في عام ١٩٩٢ تبين أنه من مجموع ٢٢٣ شخصا، لم يعالجوا من سرطان مبكر للبروستات، لم يتوف من هؤلاء أكثر من تسعة عشر شخصاً، خلال عشر سنوات من التشخيص، وعلى أساس هذه الدراسة ودراسات أخرى، يعتقد بعض الأطباء الآن، اعتقاداً مثيراً للجدل والأخذ والرد، بأن الرجال المصابين بحالات من سرطان البروستات

البطئ النمو، عليهم أن يتحاشوا العلاج العنيف الباضع ! غير أن أطباء آخرين يعترضون على هذه التوصية.

وتشير الدكتورة روز باباك أستاذة الأمراض الخبيثة بكلية الطب في جامعة نيوهافن – كونيتيكت، إلى أنه في هذه الأيام لا توجد فرص كافية لرؤية ما يحدث للمرضى بسرطان البروستات، إذا تركوا مرضهم بدون علاج، فكل الناس اليوم حريصون على عدم إهمال أمراضهم وإنما يبادرون إلى معالجة أنفسهم فور صدور تشخيص بوجود هذا المرض.

إن عقلك الباطن يتحكم في كل العلميات الحيوية ووظائف جسمك كما أنه يعرف الحلول لكل مشاكلك، فهو يلهمك ويرشدك ويبوح بالأسماء والحقائق والصور والمشاهد المختزنة في مستودع ذاكرتك، وهو الذي يشغل دقات قلبك ويتحكم في دورتك الدموية وينظم عملية الهضم والامتصاص والإفراز والإخراج، فعندما تأكل قطعة من الخبز، يحولها إلى لحم ودم وعظم.

إن عقلك الباطن لا ينام ولا يرتاح فهو يمارس دائماً مهام عمله، وتستطيع ان تتبين قدرة عقلك الباطن على صنع المعجزات والخوارق من خلال إبلاغه بوضوح قبل توجهك للنوم إنك ترغب في إنجاز شيء محدد ومعين وسوف تكتشف ان قواك الكامنة داخلك سيطلق العنان لها لتقودك إلى النتيجة التي ترغبها.

لقد أجرى الجراح الاسكتلدني د. جيمس أزدايل الذي علم في البنغال قبل أن يتم اكتشاف الطرق الحديثة للتخدير ، بين عامي ١٨٤٣ و ١٨٤٦ حوالي أربعمائة عملية جراحية كبيرة من جميع أنواع العلميات، منها عمليات إبتار أعضاء وإزالة أورام سرطانية بالإضافة إلى عمليات جراحية للعين والأذن والحنجرة، وقد تمت كل هذه العمليات تحت تأثير المخدر الذهني فقط، ولم يشعروا المرضى بأية آلام أثناء العمليات الجراحية.

فقد وجه الجراح د. ازدايل إيحاءات إلى العقول اللاواعية (العقول الباطنة) لجميع مرضاه الذين كانوا في حالة تنويم مغناطيسي بأن لا تظهر التهاباً أو حالة تعفن كل ذلك كان قبل ظهور باستير وليستر وآخرين الذين اكتشفوا البكتيريا وأسباب الالتهاب الناجمة عن عدم تعقيم الآلات أو القضاء على الكائنات الحية السامة.

❖ *جانبين للحياة ظاهر وباطن:*

أن ما تكتبه في داخلك سوف تجربه وتمارسه في الخارج فلديك جانبين لحياتك ظاهر وغير ظاهر ومرئي وغير مرئي وفكر وإظهاره. يستقبل مخّك الفكرة التي ألقيت بها إليه والمخ هو العضو الواعي لعقلك المفكر. وعندما يقبل عقلك الواعي الفكرة ترسل إلى "الضفيرة الشمسية" وهي مخ العقل الباطن حيث تنضج ثم تظهر خارج العقل في حياتك ومن خلال ممارستك العملية لها.

إن عقلك الباطن لا يستطيع أن يجادل لأنه ينفذ ما تطلبه منه فقط وما تكتب به إليه إنه يقبل حكمك أو النتائج النهائية التي يتوصل إليها عقلك الواعي فأفكارك واعتقاداتك تصبح هي تجاربك، وكما يقول رالف والدو إمرسون " الإنسان هو ما يفكر فيه طوال النهار ".

قال وليم جيمس: إن القدرة التي تحرك العالم كامنة في عقلك الباطن، إن عقلك الباطن يتسم بذكاء لا محدود وحكمة لا حدود لها. والعقل الباطن يتغذى على ينابيع خفية ويسمى قانون الحياة. وأي شيء يترك انطباعاً على عقلك الباطن، فإن العقل الباطن سيبذل جهوداً جبارة لتحقيق هذا الإنطباع في الواقع العملي، ولذا يتعين عليك أن تطبع أفكارا صحيحة إيجابية وبناءة.

❖ *إنسجام بين العقل الباطن والعقل الظاهر:*

التشوش والفوضى تظهران في العالم لأن الناس لا يفهمون التفاعل والتداخل بين العقل الباطن والعقل الواعي الظاهر، منها عندما يعملان معاً باتفاق وانسجام وسلام

وتزامن وقتي سوف تحصل على السعادة والبهجة والسلام ولن يكون هناك مرض أو اضطراب.

إن السر في داخلك ثم يظهر في خارجك، بمعنى إن الشيء الذي يترك انطباعات في عقلك الباطن فإنه يتم التعبير عنها واقعياً، وكل شيء تشعر أنه صادق فإنه يظهر في تجاربك والأحداث والأحوال المحيطة بك. فالشعور والحركة متوازنين، ومثلما في السماء (عقلك الخاص بك) فإن على الأرض (جسمك وبيئتك) وهذا هو قانون الحياة.

إن قانون الفعل ورد الفعل يسري في كل جزء من الطبيعة فالمشاعر الصادقة والإيجابية تظهر على شكل صحة وسعادة وأما المشاعر ذات الطبيعة السلبية فإنها تظهر باستمرار على شكل قرحات معدية ومشاكل قلبية وتشنجات في القولون وقلق وتوتر.

إن كل جزء فيك يعبر عن فكرتك وشعورك عن نفسك. فجسدك وحيوتيك وحالتك المالية والمادية والأصدقاء والحالة الاجتماعية تمثل انعكاساً لفكرتك عن نفسك وهذا هو المعنى الحقيقي ونتيجة لما يطبع في عقلك الباطن والذي يتم التعبير عنه في جميع مراحل حياتك.

إنك تسبب ضرراً لنفسك بتلك الأفكار السلبية التي تضمرها، فكم عدد المرات التي أحسست فيها بالألم بسبب غضبك وخوفك وغيرتك والرغبة في الانتقام وهذه هي السموم التي تدخل عقلك الباطن. الإنسان لم يولد بهذه الاتجاهات السلبية الهدامة عليك أن تغذى عقلك الباطن بأفكار إيجابية بناءة مشجعة والتي بها سوف تتخلص من أنماط التفكير السلبي الكامن في داخلك. وباستمرارك بهذا الإتجاه من التفكيرن فإن الماضي سوف يزول ولن يعد هناك ما تتذكره من هذا الماضي الغير سعيد.

❖ *قاعدة أو قانون الشفاء:*

عند إرسالك أنماط من التفكير المفعم بالحياة والجمال والكمال إلى عقلك الباطن، فإنك بهذه الوسيلة تطمس الخيالات السلبية وأنماط التفكير الكامنة في عقلك الباطن والتي

هي السبب وراء كل مشاكلك فلا يظهر شيء على جسمك إلا إذا كان هناك تفكير ذهـني متساو أولاً في عقلك وعندما تغير عقلك بإعطائه جرعـة متواصـلة مـن الـتفكير الإيجـابي فإنك بالتالي تغير جسمك.

قوة شفاء كامنة في العقل الباطن

إن عقلك الباطن هو عامل البناء لجسدك، وهو دائماً يعبر، ويظهر ويفرز كل شـيء وفقاً لتفكيرك المعتاد وتصوراتك وخيالاتك الدائمة.

ومثلما تأخذ المياه شكل الأنبوب لكي تتدفق خلاله، فإن مبـدأ الحيـاة فيـك يتـدفق خلالك وفقاً لطبيعة أفكارك وتأكد أن الشفاء الكـامن في عقلـك البـاطن يتـدفق خلالـك بشكل منسجم وبهدوء وسلام ووفرة مفعماً بالحياة والصحة والحيويـة والنـشاط والإلهـام والرفاهية، وهو يستجيب بنفس الطريقة التي تعتقد بها.

في أرشيف الإدارة الطبية بمنطقة لوردز الفرنسية حالة مشهورة وموثوقـة ومـسجلة، وهي حالة السيدة بيري التي أصيبت بالعمى بعدما ضمرت الأعصاب البصرية وأصـبحت عديمة الفائدة وبعدما قامت السيدة بيري بزيارة منطقة لوردز اسـتطاعت اسـتعادة بـصرها بشكل لا يصدق واستعاد العصب البصري عملـه وفائدتـه كمـا أقـر بـذلك العديـد مـن الأطباء بعد فحصها عدة مرات وبعد مرور شهر وخلال إعادة فحص عـين تلـك الـسيدة وجد أن آلية الرؤية لديها عادت إلى طبيعتها.

ويبدو أن العقل الباطن للسيدة بيري التي استعادت الرؤية، استجاب للاعتقاد الذي بداخلها، إن مبدأ الشفاء الكامن في عقلـها البـاطن وإرادتهـا اسـتجاب لطبيعـة تفكيرهـا، والمعتقد هو فكرة في العقل الباطن ويعني قبول شيء ما كحقيقة وصدق والفكـرة أنجـزت نفسها بنفسها بشكل آلي، فقد كان لدى السيدة بيري الثقة العظيمة بنفـسها وامـتلأ قلبهـا بالإيمان بأنها ستشفى ووفقاً لهذا الاعتقاد استجاب عقلها الباطن وأطلق جميع قوى الشفاء

والطاقة الكامنة في داخلها واستطاع عقلها الباطن أن يعيد الحياة للعصب البصري الضامن لديها.

❖ كيفية نقل فكرة الصحة الكامنة إلى العقل الباطن:

في مدينة جوها نسبرج أصيب رجل بمنصب وزير بسرطان الرئة، وبكلامه الشخصي اتبع التقنية التالية لنقل فكرة الصحة الكامنة إلى عقله الباطن: " خلال مرات عديدة من اليوم كنت أتأكد أني في حالة استرخاء ذهني وجسدي تام، القدم مسترخ وقلبي ورئتاي مسترخيتان ورأسي مسترخية وكل كياني مسترخ وبعد خمس دقائق أصبح في حالة نعاس ثم عندئذ أؤكد على الحقيقة التالية (فكرة الصحة الكاملة تملأ عقلي الباطن الآن، والعقل الباطن يعمل بكامل قوته وفقاً لهذه الفكرة) وقد حصل هذا المسؤول على الشفاء بشكل كامل.

وهناك وسيلة أخرى لنقل فكرة الصحة الكاملة إلى العقل الباطن من خلال التخيل أو التصور المنظم. فقد أشار الأخصائي المعالج إلى المريض الذي كان يعاني من شلل حركي أن يتبع التعليمات والإرشادات التالية: يتخيل صورة حية عن نفسه وهو يتجول في مكتبة، يلمس المكتب ويرد على الهاتف ويفعل كل الأشياء التي اعتاد أن يفعلها وهو صحيح الجسم، وشرح له أن هذه الفكرة والصورة الذهنية للصحة الكاملة والشفاء التام قد قبلها عقله الباطن، وعاش هذا الرجل الدور وفعلاً شعر وتصور أنه عاد إلى مكتبة، وعرف أن يعطي عقله الباطن شيئاً محدداً للعمل على تحقيقه، وكان عقله الباطن هو الفيلم الذي طبعت عليه هذه الصورة الذهنية، وذات يوم بعد عدة أسابيع مارس فيها هذه الصورة الذهنية في خياله بشكل مستمر، دق جرس الهاتف على غير موعد ولم يكن أحد في المنازل، لا الممرضة ولا زوجته وظل الهاتف يدق وكان على مسافة ٤ أمتار ومع ذلك تمكن الرجل من الرد على الهاتف. في تلك اللحظة كان قد شفي من حالة الشلل الحركي.

إن قوة الشفاء الكامنة في عقله الباطن استجابت للصورة الذهنية التي تخليها ومارسها لفترة من الوقت وبالتالي تحقق الشفاء.

ويبدو أنه كان لدى هذا الرجل عقبة ذهنية منعت الموجات الصادرة من المخ من الوصول إلى ساقيه، وبناء على ذلك قال الرجل إنه لا يستطيع السير، وعندما حول تركيز الانتباه إلى قوة الشفاء الكامنة داخله، تدفقت تلك القوة من خلال بؤرة تركيزه لتعطيه الطاقة والقدرة على السير.

العلاج الروحاني:-

قد تعجبت إذاما علمت أن هناك علماً حقيقياً خلف هذا العلاج الروحاني.

وقد تعتقد أن الأستاذ العالم " ميرين بوريسينكو" وهو عالم عظيم بجامعة "تافتس" الأمريكية، قد فقد حسه وعقله إذا عرفت ما أقدم عليه.

لقد أصيب بنوبات برد وإنفلونزا إعاقته عن مواصلة أبحاثه حول التفاعل بين المخ والجهاز المناعي.

وبدلاً من أن يذهب إلى طبيبه الباطني الخاص لعلاج هذه النوبات لجأ مباشرة إلى أحد المعالجين الروحانيين.

يقول" لاري دوسي"الخبير في العلاقة بين العقل والجسم في كتابه " المعنى والطب" : أن وجهة نظر "بوريسينكو" قد تغيرت تماماً بعد أن عالجه المعالج النفساني من الإنفلونزا التي كانت قد أصابته وذلك بالمكث مدة نصف ساعة في حمام سائل أرجواني اللون غير محدد الهوية، ولكن ما الذي دفع هذا العالم الكبير إلى الذهاب إلى هذا المعالج الروحاني؟ إنها نتائج الدراسة التي أجراها خبير علم النفس" ديفيد ماك كيلاند بجامعة "هارفارد".

لقد أظهرت هذه الدراسة بالدليل العلمي أن معظم الطلاب الذين أصيبوا بالبرد قد تحسنت حالتهم وفقاً لقياسات علمية بعد أن قال لهم المعالج النفسي ببساطة "لقد شفيتم".

ويروي "دوسي" في كتابه أن "بوريسينكو" قد ذهب إلى منطقة متهدمة من المدينة وعثر على مسكن المعالج، ويضيف "دوسي" دخل "بوريسينكو" إلى شقة المعالج فإذا به يرى رجلاً

أشعث متمدداً على أريكة وهو يشاهد على شاشة التلفزيون مسلسلا اجتماعياً ويشرب العصير من إبريق إلى جواره، استجمع "ميرين" شجاعته وقال: لقد سمعت أنك تعالج الناس فهل تستطيع أن تعالجني من الإنفلونزا؟ ودون أن يرفع المعالج عينيه من شاشة التلفزيون قال: لا مشكلة ومد يده والتقط قنينة صغيرة بها سائل أرجواني ثم أضاف قائلا: اذهب إلى غرفة الحمام. واملأ الحوض إلى نصفه بالماء ثم صب فيه هذه المادة وأجلس بداخله مدة ٣٠ دقيقة، حينئذ ستشفى.

إحساس بالحمق: وعلى الرغم مما أحس به الأستاذ العالم من حمق في داخله فإنه فعل ما قيل له، بعد نصف الساعة جفف جسمه وارتدى ثيابه وخرج من غرفة الاستحمام، قال له المعالج ببساطة دون أن ينظر إليه الآن أنت عولجت.

لاحظ بوريسينكو خلال قيادة سيارته عائداً إلى بيته أن الحمى والصداع قد اختفيا كما اختفى السعال والاحتقان وآلام الجسم، أحس أنه في حالة طيبة جداً.

وفي تلك الليلة – فيما بعد- ضحكت زوجة "بوريسنكو" – وهي أستاذه عالمه أيضاً بينما كان " بوريسينكو" يخلع ثيابه وقد بدا جسمه بدءاً من الخصر وإلى أسفل مصطبغاً بالأرجوان،ولكنه معافى من الإنفلونزا.

هل تم الشفاء برميه من غير رام؟ يقول " دوسي" لا ، إنها حقيقة ظاهرة من الظواهر التي نعلم عنها القليل وهي جديرة بمقدرا أكبر من الدراسة، ويقول" دوسي" أيضاً هناك شيء حقيقي يحدث وعلينا اكتشاف طبيعته ولا نستطيع تفسيره بأنه تأثير معنوي أو إيجابي فحسب.

شيء شائن: لقد تجمعت خلال العقود الاخيرة كمية كبيرة من الأدلة العلمية الجديرة بالثقة حول فاعلية وصحة العلاج الروحاني، وتشير هذه الأدلة العلمية في مضمونها إلى أن الإيمان والصلاة يؤثران بالفعل حيوياً في المرض ويحسنان من حالة المرضى، هكذا يقول" دوسي" ويضيف وفي بعض الأحيان لا يهتم الجسم بما إذا كان العلاج

منطقياً أو مقبولاً أو كان شائناً أو غير تقليدي، وإني أثق تماماً بأنه ليس هناك أي اثـر مـن الشك العلمي بداخلي، إن العلاج النفسي أو الروحاني يأخذ كثيراً مـن الأشـكال ولكـن أكثر الصيغ شيوعاً هي الصلاة والإيمان بالقوى الخارقة للطبيعة.

وقد بدأت نتائج هذا في الاهتزاز والترنح فعلى سبيل المثال استطاع هذا النـوع مـن العلاج أن يظهر ويؤكد أن الأمثلة الرمزية للعلاج المستقى من الكتـب المقدسـة كالإنجيـل والتوراة والقرآن هي تقارير واقعية وليست رمزية.

وقد يضع هذا البحث أساساً بالفعل لعلاج حقيقـي في الجلـسات الروحانيـة ومـن خلال الوعاظ المتدينين القدرة ويعتقد "دوسـي" أن العـلاج الروحـاني يحـدث في أي وقـت تكتسب خلاله قدرة العلاج الذاتي الشخصي، قوة بتأثير شخص آخر.

ويبدو أن الكثير منا يعملون كمعالجين روحانين بين وقت وآخـر دون أن يـدركوا كما أن كثيرين منا يتلقون علاجاً نفسيا على نحو دوري دون أن يعلموا أيضاً.

قد يصبح وضع برنامج عمل للعلاج الروحاني هو الإنجاز العظيم القـادم في العلـم الطبي، ويقول " دوسي" : لقد صار مـن الواضـح أن أي شـخص تقريبـاً يـستطيع أن يحـرر ويقوي الذكاء الفائق أو قدرة العلاج الذاتي لأي شخص آخر في حاجة إلى هذا العلاج .

❖ العلاج بالدجل:

لا ريب أنه ما زال هناك عدد كبير من الدجالين والمشعوذين الذين يدعون قـدرتهم على العلاج وليس علينا سوى الحذر من هؤلاء، ولكن الحقائق كما يقول: "دوسـي" تـشير إلى أنه قد حان الوقت لنشر آرائنا وعلينا أن نتذكر دراسة جامعة" هارفارد" التي قام بها" ديفيد مـاك كلايلانـد" ، لقـد أرسـل العـالم النفـسي ١٣ طالبـاً إلى نفـس المعـالج الـذي عـالج الأستاذ"بورسينكو"، وقد ذهب إليه كل منهم خلال ٢٤ ساعة من إصابته بالبرد، وكـل مـا فعله المعالج أن قال: أخبروهم أنهم قد شفوا.

لقد حدد "ماك كيلاند" مدى شدة الأعراض قبل " العلاج " وبعده، وقد تضمن هذا التحديد قياس نسب الأجسام المضادة "إمينوجلوبين أ " (I. G.A) التي تظهر في اللعاب وتقادم عدوى أمراض الجزء العلوي من الجهاز التنفسي مثل نزلات البرد، وكانت النتائج: بعد العلاج لوحظ أن تسعة طلاب من الثلاثة عشر طالباً الذين أحسوا بتحسن في إصابتهم بالبرد، أظهروا نسبة عالية من (I.G.A) ولذلك فإنهم تحسنوا ليس من ناحية الأعراض فحسب ولكن أيضاً من حيث قياسات التغيرات الجسمية.

أثارت هذه النتائج الأطباء بالهيئة الصحية لجامعة "هارفارد" ووصفوها بأنها "هراء"، وأصروا على أن الأطباء يستطيعون أن يفعلوا الشيء نفسه، وقام " ماك كليلاند" بتكرار التجربة، ولكن في هذه المرة أطباء الهيئة الصحية هم الذين قالوا للطلبة إنهم شفوا.

وحول ذلك يقول " دوسي" : ولكن الطلبة لم يحسوا بأي تسحن كما لم يحدث تغيير في نسب الجلوبيولينات المناعية (I.G .A).

❖ ازدراء:

لكن لم حدث هذا الاختلاف في نتيجة العلاج بين التجربتين ؟ يفسر "دوسي" هذا بالقول: فيهذه التجربة الأخيرة نطق الأطباء بالكلمات نفسها، ولكن دون أن يكونوا مؤمنين بها بل وربما حملها بازدراء، إنني أرتاب في أن الطلبة قد أحسوا بهذا التقرير السلبي الذي يعتمل داخل الأطباء إزاء هذا النوع من العلاج ومن ثم لم يثق الطلبة أيضاً بكلمات الأطباء.

- ما الذي يعنيه كل هذا؟

يقول " دوسي": تنفذ المعتقدات في الجسد بل وتعمل في واقع الأمر على تغييره، إنها تحدث تغييرات قوية يمكن قياسها بيسر، ويضيف ويبدو هذا جلياً من خلال الظروف التي تحيط بالصلاة.

هناك نوعان من الصلاة: صلاة توسلية حيث تطلب من قوة أعلى شيئاً بشكل مباشر، وصلاة توسطية أو تشفعية حيث إنك توسط شخصاً آخر ليطلب من قوة أعلى عمل شيء ما لشخص آخر.

وهذه الصلاة التوسطية هي التي تسبب سوء الفهم العقلي حيث أشارت الدراسات إلى أنه بالرغم من تلك المسافة الضخمة وحقيقة أن المتلقي لا يكون واعياً بتحقق فوائد الصلاة بشكل واضح، فقد يكون الشخص القائم بالصلاة والدعاء في الجانب الآخر من الكرة الأرضية ويطرأ التحسن مع ذلك، على المتلقي.

إن الكثير من هذه الدراسات مبادرات عالمية تقوم على علم رفيع المستوى.

أثارت إحدى الدراسات التي أجريت عام ١٩٨٨دوياً كبيراً، حين قام أحد الأطباء بإجراء صلاة روحانية لمجموعة من المرضى في قسم الحالات الحرجة بعد أن كانوا قد نجوا من الموت بعد تعرضهم لأزمات قلبية، ولم يعلم المرضى أي شيء عن هذه الصلاة وقد قارن نتائج هؤلاء المرضى بنتائج مرضى آخرين لم تجر عليهم هذه الصلاة، فوجد أن المرضى الذين تلقوا الصلاة قد تحسنت حالاتهم بشكل أسرع وأكثر فاعلية من الآخرين الذين لم يتلقوا الصلاة.

وحول هذا الموضوع من الدراسات المروية يقول: دوسي" إنها أمثلة ضعيفة حيث إنها لم تصمم أو تضبط بشكل جيد، ولكنها ما تزال تثير الفكر.

ولكن الدليل الواضح الحقيقي يأتي من دراسات أجريت على كائنات أدنى مثل الخميرة والبكتيريا والفيروسات وغيرها، حيث إن نتائج هذه الدراسات تزيل الاعتراضات العلمية المزمنة فقبل كل شيء لا نستطيع الادعاء بأن الميكروبات تتأثر بالإيحاء ومن هنا كان هذا النوع من الدراسات أكثر إقناعاً.

وبإيجاز علينا أن نأخذ في الاعتبار الفائدة التي قد تصبح مطلباً أساسياً إذا اتجه الباحثون بثقلهم ووجهوا عقولهم إلى دراسة واكتشاف أسرار الشفاء بالعلاج الروحاني، ووسيلة وضعه في خدمة الإنسان.

إن العلاج بالصلاة هو العمل المشترك والموجه علمياً والذي يقوم به العقل الواعي والعقل والباطن، ويعد العلاج بالصلاة عملاً متزامناً ومتناغماً ويتسم بالذكاء، تقوم به مستويات العقل الواعي والعقل الباطن ويكون موجهاً بشكل خاص إلى هدف أو غاية محددة.

في الصلاة العلمية أوالعلاج بالصلاة أو الدعاء، ينبغي أن تعرف ما تفعل ولماذا تفعله؟أنك تثق في قانون الشفاء.

وأنك تختار بعقلك الواعي فكرة معينة أو صورة عقلية أو خطة ترغب بممارستها وتجربتها ، وأنت على وعي وإدراك بقدرتك على نقل هذه الفكرة أو الصورة الخيالية الذهنية إلى عقلك الباطن من الإحساس بواقعية وحقية الحالة المتخذة وطالما ظللت على ثقة في أسلوبك واتجاهك العقلي سيتم الاستجابة لصلاتك.

لنفترض أنك قررت أن تعالج حالة معينة بواسطة العلاج بالصلاة، فأنت مدرك أن مشكلتك أو مرضك قد نشأ من الأفكار السلبية التي تتسم بالخوف والتي أودعت عقلك الباطن فإذا كان بمقدروك تطهر عقلك من هذه الأفكار السلبية، فإنك ستحصل على الشفاء، وفي أثناء صلاتك يجب أن ترفض أية قوة سلبية أو تسلم ولو لحظة أن الشفاء لن يحدث، وهنا الموقف يطلق قوة الشفاء من مكامنها الداخلية، وإن أي وسيلة تجعلك تنتقل من الخوف والقلق إلى الثقة والتوقع سوف تشفيك.

تذكر ان العقل غير الموضوعي أو العقل الباطن هو عقل أنقيادي، ويسير عليه العقل الواعي أو الموضوعي، فالعقل الباطن ينبع أي شيء يعتقده العقل الموضوعي الظاهر، فإذا

كان لديك ثقة إيجابية أو سلبية، فإن عقلك الباطن سوف يتصرف طبقاً لذلك، ويحقق لـك ما ترغبه سواء كان بالإيجاب أو بالسلب.

❖ *العلاج الغائب*:

افترض مثلاً أنك علمت أن والدتك مريضة في مدينة تبعد مئات الكيلـومترات عـن مكان وجودك، وأمك لن تكون موجودة بجسدها، حيث تعيش أنت، ولكنك، تـستطيع أن تصلي من أجلها فقانون العقل الباطن سوف يقوم بخدمتك فاستجابته لـك اسـتجابة آليـة وتلقائية ، وطريقته العلاجية تتطلب إحـداث وعـي وإدراك داخلـي بالـصحة والانـسجام داخل عقلك وهذا الإدراك الداخلي يعمل خلال العقل الباطن ويحـدث أثـراً مـن خـلال العقل الباطن لإملاء العلاج والشفاء أينما كانت.

فأفكارك عن الصحة والحيوية والكمال تحدث أثراً في العقل الباطن الشامل الواحد، وبالتالي يظهر هذا الأثر من خلال شفاء جسد والدتك.

ليس هناك زمان أو مكان فيما يتعلق بقواعد العقل، أنه نفـس العقـل الـذي يعمـل خلال أمك بصرف النظر عن مكان وجودهـا. والواقـع لا يوجـد عـلاج غائـب عكـس العلاج الحاضر، فأنت لا تحاول إرسال أفكار فـالعلاج هـو حركـة واعيـة لفكـرة الـشفاء وبمجرد أن تصبح واعياً لصفات الصحة والخير، فـإن هـذه الـصفات تظهـر آثارهـا علـى والدتك، وتتحقق النتائج المطلوبة.

يروي عميد المسرح العربي يوسف وهبي (نقلاً عن مجلة الهلال) من أنه حينما سقط من سلم بيته السقطة التي لا يزال يعاني آثارها منذ عـدة سـنوات، قيـل لـه أن في غمـرة، بالقاهرة شيخاً يعالج الناس بوساطة الأرواح.

ودفع حب الاستطلاع يوسف وهبي إلى استدعاء هذا الشيخ، الذي أظلم الغرفة ثـم راح يخاطب الأرواح بالإنجليزية، فيمتلئ جو الغرفة بأصوات غريبة..

لكن الشيء الذي أذهله، أن الشيخ سأله عن نوع الأدوية التي يتناولها لتهدئة الألم، فذكر له اسم الدواء، وأضاف أن الكمية التي كانت لديه من هذا الدواء قد نفدت، وهو غير موجود في السوق، فضرب الشيخ على ذراع يوسف وهبي، وإذا بشيء يسقط من سقف الغرفة وعندما أضيء النور، وجد يوسف وهبي على حجره علبة من هذا الدواء!

وسافر يوسف وهبي بعد ذلك إلى لندن للعلاج عند الدكتور " تانر" والمشهور في مصر وطال العلاج عدة شهور، إزدادت فيها حالة يوسف وهبي سوءاً، حتى أشرف على الموت وسمعهم في المستشفى يرددون أن من الخير له أن ينقل إلى القاهرة ليموت هناك.

وعندئذ استولى عليه شيء من اليأس من هذا العلاج، وكان قد سمع أن في لندن كثيراً من المعالجين الذين يمارسون الوسائل الروحية في علاج الأمراض المستعصية فلم يجد بدا من الذهاب إلى أحدهم كضرب من يأس الغريق إذا تعلق بعود من الحطب.وذهب إلى أكبرهم، واسمه الدكتور" لانج".

ثم يروي يوسف وهبي حكاية هذا الدكتور، فيقول أن رجلاً ريفيا إنجليزياً دخل مدنية لندن ذات يوم ، وسار في شوارعها يزعم أنه هو الدكتور" لانج" الجراح الإنجليزي المشهور الذي مات منذ سنوات طويلة.

وتصور رجال الشرطة أن هذا الريفي ليس إلا مخبولاً، فأحالوه إلى الكشف الطبي، وجاء الأطباء للكشف عليه، فأصر الرجل على أنه هو نفسه الدكتور" لانج" الجراح القديم الراحل، قد عاد إلى الحياة من جديد.وجعلوا يناقشونه في الطب وفي الجراحة بالذات، وفي بعض عملياته القديمة المشهورة في تاريخ الجراحة، وفي بعض العمليات الأخرى التي أجراها آخرون، والرجل يجيب في كل مرة إجابات علمية مذهلة.

وفي النهاية أقروا له بأن يمارس العلاج الروحي رسميا، وبإذن من الدولة وذهب إليه يوسف وهبي، وهو في حالة إعياء متكئاً على عصاه من ناحية وعلى ذراع السيدة عزيزة عيد- ابنة الفنانة فاطمة رشدي والمرحوم عزيز عيد- من الناحية الأخرى.

واستقبله الدكتور" لانج" وقال له:

هل قالوا لك أنك ستموت غداً؟ وذهل يوسف وهبي: فابتسم الرجل، وقال له:

لا تخف إنك ستشفى ، وستعيش ولكنك عولجت بطريقة خاطئة واستدعى الدكتور"لانج" الممرضة وطلب منها مصلاً روحياً في إبرة وحقن يوسف وهبي حقنا روحياً- أي في الهواء- ثم أجرى له جراحة روحية، أي إيمانية من سبع غرز، بدون أية إبرة مرئية أو مشرط مرئي ثم قال له:

والآن ..ألق بالعصا.. ولا تستند إلى ذراع السيدة التي معك وسر في الغرفة وحدك.

وسار يوسف وهبي، فإذا هو يسير صحيحاً معافى!

وعاد يوسف وهبي إلى مصر. وعاش.. ووقف على المسرح ويؤكد يوسف وهبي أن آثار الغرز الروحية السبع- أي آثار الجراحة الروحية- لا تزال واضحة في جسمه حتى اليوم!

حكاية أخرى عن الأرواح، نشرت مجلة "لوك Look " الأمريكية المشهورة، قصة فنانة في وسط العمر، في باريس صحت من نومها ذات ليلة دون أن تشعر، ورسمت في الظلام صورة.

وعندما استيقظت في الصباح، استغربت ما حدث في تلك الليلة، وتأملت الصورة فزاد من دهشتها أن الأسلوب الفني لهذه الصورة التي رسمتها في الظلام من خطوط وألوان وأضواء وظلال، يخالف أسلوبها تماماً ... بل هو أقرب إلى أسلوب الفنان الخالد "جويا".

وتكررت الحكاية أكثر من مرة .. أكثر من ليلة. قامت غير واعية، ورسمت في الظلام صورة بعد صورة كلها، مخالفة لأسلوبها الفني، ومتابعة لأسلوب جويا Goya .

وفي النهاية ذهبت إلى طبيب نفساني يستعين بالتنويم المغناطيسي (الإيحاء العقلي) في علاجه لمرضاه، فنومها، واتصل بعقلها الباطن (اللاواعي) (الذي اعترف بأن روح نفس) "جوبا" تزور هذه السيدة أثناء نومها لتخدمها، رد الجميل قديم لأسرة هذه السيدة، أسدته إليه منذ مائتي سنة.

وعندما أفاقت السيدة ذكر لها الطبيب هذه الحكاية، فذهبت السيدة إلى إحدى المكتبات وراجعت سيرة حياة" جويا" فعرفت أنه عندما هرب من إسبانيا خوفاً من القتل لاذ بأسرة "زايس" جد زوج هذه السيدة!.

إننا قد نقف حائرين أمام هذه الظواهر والأبعاد الخفية التي لا تفسير لها عندنا لأننا لم تؤت من العلم إلا قليلاً.

يقول المتصوفة أننا كلما أزددنا زهداً في الدنيا وتقربا إلى الله ﷻ، صورنا درجة من الصفاء، حتى إذا أوشكنا في صعودنا أن نقترب من القمة، تحت العرش، فهذه هي درجة الصفاء السابعة، التي لا ترقى إليها إلا أنقى النفوس، وعندئذ تملك هذه النفوس مقدرة الجلاء البصري، الذي تكشف به عن أشياء لا يراها أمثالنا من البشر. والله أعلم.

العقل والتوازن النفسي البيولوجي:-

إن الأبحاث والعلوم الطبية قد أثبتت أن العوامل النفسية كالخوف، والقلق، والتوتر، من مسببات بعض الأمراض العضوية الجسمية، لسيطرة الجهاز العصبي كالجهاز الهضمي، والتنفسي والغدد الصماء والدورة الدموية والقلب.

الدنيا تزخر بمرضى واهمين أكثر من المرضى الحقيقيين فلعقولنا قوة كبيرة على أجسامنا لذلك فإن كثيراً من آلامنا وهمي. نعم، يوجد مرضى حقيقيون ولكن يوجد آخرون يتوهمون المرض، وأخرون غيرهم يتصنعون المرض.

هنالك أمراض نفسية (سيكوسوماتية) مثل الربو، وقرحة المعدة ، وارتفاع ضغط الدم الأساسي، وبعض الأمراض العقلية والعصبية والعلاج النفسي من الضروريات لمعاجلة تلك الأمراض النفسية الجسمية. وقبل ما يزيد عن ألف سنة طالب ابن سينا بضم

الوسائل النفسانية إلى التداوي بالعقاقير لزيادة مفعولها وإزالة الخوف عن المريض قائلاً: علينا أن نعلم أن أحسن العلاجات وأنجعها هي العلاجات التي تقوم على تقوية قوى المريض النفسانية والروحية وتشجيعه ليحسن مكافحة المرض، وتجميل محيطة وإسماعه ما عذب من الموسيقى وجمعه بالناس الذين يحبهم".

وقد أثبت التجاوب العلمية، أن الوصول إلى الابتسامة الحقيقية يعني قطع مرحلة كبرى لتحقيق الشفاء التام، والملاحظة التي توصل إليها الأطباء الذين يجمعون في معالجتهم بين الوسائل النفسية والجسدية، هي أن التوازن النفسي البيولوجي يعيد الإنسان إلى حيويته المفقودة ونشاطه اللذين فقدهما تحت تأثير المرض أو القلق.

وقد دلت التجارب والأبحاث العلمية، أن الوصول إلى حالة من الفرح والاستقرار ، يؤدي إلى تبدلات أساسية وجوهرية في الدم، تأتي لصالح السيطرة على الفيروسات المرضية التي تحاول الفتك بخلايا الجسم. ومن النتائج الفيزيولوجية أيضاً، توصل الإنسان إلى نوع من اليقظة وسرعة الخاطر في التكيف مع كل الأوضاع المستجدة، كما أن القدرة على الدفاع تزداد وكذلك تزداد المناعة الجسدية ضد البكتيريا.

في نظرتنا إلى المرض، نحن نفترض أن المرض يصيبنا بشكل عشوائي، ونتخيل أنفسنا ضحاياً تعساء لجراثيم وفيروسات الأطعمة الفاسدة أو للسموم أو العدوى أو الوراثة، وغيرها ، وأن كل ما نستطيعه هو التطلع إلى الطبيب ليعمل شيئاً ما يعيدنا إلى الوضع الصحي السليم.

هذه النظرة الآلية السطحية إلى المرض لم تعد تجدي نفعاً منذ أن اكتشف سيغموند فرويد، رائد التحليل النفسي، بأن عللنا الجسيدية تعود بأسبابها إلى مواقفنا العقلية والعاطفية، بنفس المقدار الذي تعود به إلى الفيروسات والجراثيم. والتلوث والسموم وغيرها من الأسباب المادية للأمراض، ولا يقتصر الأمر على العلل البسيطة كالصداع وانقباض الأمعاء، بل يتعداها إلى ما هو أكثر تعقيداً وخطراً.

فقد أصبح معروفاً في الطب أن مرض السل يصيب عادة الشخص الذي تميز بنوع معين من المزاج النفسي، إنه يصيب الأشخاص الذين لا يستطيعون معالجة مشاكلهم، والذين يحملون خوفاً مرضياً مريعاً وخفياً من الموت.

وقد كشفت دراسات الطب السيكوسوماتي (النفسي الجسدي) التي التفتت إلى بحث السرطان، عن وجود شيء مثل "الشخصية السرطانية" ودرج الدكتور فلاندرز دوبنار، الخبير في حقل الطب السيكوسوماتي في أمريكا، على القول: إن السرطان يصيب أولئك الذين يخفون مرارة مكبوتة رغم الأمزجة اللطيفة التي يتحلون بها.

ولا بد أنك قد عرفت بعضاً من الأشخاص القلقين والمتوتري الأعصاب حيث يقول أحدهم مثلاً: " إنني واثق من أنني سأصاب بواحدة من نوبات الصداع التي تنتابني " ! وما لم تكن هنالك مفاجأة سارة في انتظاره فإنه سيصاب بنوبة صداع، بكل تأكيد.

وألم الشقيقة (وجع نصف الرأس) ، كثيراً ما ينجم عن علة عاطفية، حيث الشخص المغلوب على أمره يجد نفسه إزاء مشكلة أو صدمة لا يستطيع مواجهتها.

وكثيرين هم الذين يقولون:" أشعر أنني سأصاب بالزكام".

أو " إنني واثق من أنني سأمرض ". ولعلك سمعت أحدهم يقول: " لقد تبللت قدماي البارحة، وهذا سبب تفاقم الروماتزم لدي اليوم". وربما سمعت فتاة شابة تقول :" في الأسبوع القادم يجئ موعد حفلة الرقص السنوية في المدينة، وفي ذلك إشارة لي بقرب ظهور البثور في وجهي" !

فبعض الأمراض الجسدية تظهر بشكل أوسع مع بعض الأمزجة المعينة أكثر منها نتيجة الجراثيم والالتهابات والعدوى والسموم ونحن بشكل أو بآخر نقوم بالتعبير عن الأوجه غير المحتملة في طباعنا بواسطة الأمراض التي نعاني منها.

❖ معرفة الذات:

قد يجد أحد أفراد العائلة نفسه فريسة الزكام والسعال أو الرشح في معظم شهور السنة تقريباً، ومع ذلك فإن عضواً آخر من أفراد العائلة يظل بمنجاة من هذه الأمراض رغم تعرضه لنفس الجراثيم ورغم أنه يعيش وسط نفس الظروف.

إن الفارق هو بين مزاج الشخصين، وإذا كنا متيقظين تماماً لطبيعة مزاجنا،أو بالأحرى ورغم " الحيل الخفية " لوجهات نظرنا، نستطيع أن نعرف الكثير عن أنفسنا من خلال الأمراض التي تصيبنا .

فوقوعنا في الزكام المألوف مثلاً، ما هو في الحقيقة سوى طريقة أخرى لقول:" لا أستطيع مواجهة الحياة، فالأمر عسير علي، وكل شيء هو فوق طاقتي..."

وعلى نحو مشابه، فإن التهاب الجيوب الأنفية يصيب الشخص الذي يعاني من الحزن ومن الدموع الحبيسة، ومن مأساة سرية داخلية، وكثيراً ما تتحكم بمثل هذا الشخص حالة من المعاناة ناتجة عن حالة مأساوية، أو من إحساس لا واعٍ بالذنب .

وتميل القرحة المعدية لإصابة الشخص الذي لا يزال في صراع بين التواكل الصبياني والاستقلال الثائر. وتصلب الشرايين، كما يلاحظ، يتجه لإصابة الأشخاص الذين في طبعهم تسلط أو عدوان، والذين لا يحسنون التعبير عن مشاعر الحب صراحة، وكثيراً ما يفعلون الخير بطريقة عملية، ويكونون في العادةجادين في عملهم ولديهم إحساس قوي بالمسؤولية ولكن عدم مرونة عواطفهم أو قل تصلبها، تجد طريقها في تصلب الشرايين أو العضلات، إن هؤلاء الأشخاص بحاجة لأن يتعلموا كيف يعبرون عن أعمق مشاعرهم بتلقائية ووضوح وطلاقة.

وكثيراً ما تكون الأمراض الجلدية مجرد تعبير جسدي عن شعور عميق بالفشل أو إحساس خفي بالذنب.

كانت إحدى الممثلات تقوم برحلة فنية خارج المدينة التي تقطنهـان فوقعـت فريـسة نـوع شـديد مـن الالتهابـات الجلديـة، وفـشل أطبـاء الأمـراض الجلديـة في إيجـاد عـلاج للحساسية التي كان يفترض أنها تعـاني منهـا، ومـن ثـم قـام أحـد اختـصاصي التحليـل النفساني ببحث مشكلتها، فاكتشف أنها على الرغم من استطاعتها إزالة أسـباب الـصداع نفسها بشكل واع، فإن السبب الحقيقي لمرضها الجلدي كان شعورها بالذنب الـذي كانـت تكبته نتيجة تركها طفلها في رعاية مربية، لتستيطع تحقيق طموحها في القيام بالجولة.

وعدم التمتع بالراحة من الأسباب التي تؤدي للتعب، فقد نأخذ إجـازة مـن العمـل ولا نعرف كيف نتمتع بها باختيار المكان غير الملائم أو الظروف الغير ملائمة.

والعمل نفسه قد يكون غير ملائم بالنسبة لمقدرتنا الجـسمية أو الفكريـة أو النفـسية فيؤدي إلى التعب والإرهاق.

التفكير الإيجابي

كل أزهار الغد متواجدة في بذور اليوم وكل نتائج الغد متواجدة في أفكار اليوم

" **أرسطو**"

بين الحين والآخر، يواجه الطبيب بحقيقة أن الدواء الذي يأخذه المريض لا يعطي أي فائدة تذكر، بينما " حبوب السكر" والتي لا تحتوي أي علاج تعطي نتيجة ملموسة بدون سبب ظاهر.

ففي مسألة حبة السكر، يظهر ان قوة الشفاء التي تحدث تعتمد كليا على حقيقة أن المريض لديه اعتقاد قوي أنها سوف تزيل المرض وتمده بالصحة، وبكلمات أخرى فإن قوة الشفاء ليست في فعل حبة السكر ولكن في طبيعة فكر المريض واتجاهه للشفاء والصحة، ومن الصحيح القول أن المريض يشفى أو يبقى يعاني من المرض نتيجة لنوعية تفكيره إيجاباً أو سلباً.

ويمكن النظر للشفاء بواسطة الصلاة أحياناً من هذه الوجهة، كأخذ حبة السكر وتأثيرها الإيجائي في إحداث الشفاء، ولكن دون أخذ حبة السكر، فالمريض يعتقد ويؤمن أنه بالصلاة سيتحسن ويشفى وهو غالباً ما يحدث، علماً أن أنواع الصلاة ليست كلها بهذا الشكل فهناك الدعاء " قل أدعوني أستجب لكم " والصلاة والدعاء للغير وهذا الغير لا يعلم بموضوع الدعاء له إطلاقاً أو قد يكون في حالة من عدم الوعي عند القيام بالصلاة والدعاء له أو قد يكون في بلد أخرى بعيداً عمن من قام بالصلاة والدعاء له.

ومثال نموذجي على قوة العقل والإيمان الذاتي ما يقوم به الدكتور وليم كروجر من الينوى والذي يستعمل التنويم المغناطيسي (التنويم الإيحائي) في عمليات الولادة وأمراض النساء، ومثال آخر أستعمل في التنويم الإيحائي من قبل الدكتور ملتون من

كليفورنيا في التخدير مصاحباً مع كميات من أدوية التخدير والمسكنات. وإن قوة العقل في الشقاء تعمل من خلال وظائف الجسم الاعتيادية، بما فيها الجهاز العصبي المستقل (Au tonomic Nervous System) وإنه ليس في هذا عمل غير طبيعي أو خارق للقوانين الطبيعية.

ومن الواضح أن الإيمان المتمثل باعتقاد المريض في الطبيب ومهارته وعلاجه مهم جداً في عملية الشفاء ومعالجة الأمراض، وإن جميع أنواع المعالجة يمكنها الاستفادة من خبرة الطبيب وفاعلية العلاج والعنصر العقلي أيضاً، علما أن ما يفعله العلاج الطبي العادي او العلاج الروحي بأي شكل كان بقوة الصلاة أو الإيحاء أوالعقل هوتمهيد الطريق إلى عمل قوة الحياة في أن تأخذ مجراها وتعبر عن نفسها.

تقول الكتب المقدسة إن الأمور والأشياء الخفية تعرف بالأمور والأشياء الظاهرة وقد قال العالم اينشتاين عن الطاقة والمادة: الظاهر والخفي من المادة والطاقة متساويان ومتبادلان أما "كومبي" فقد قال " العقل مادة في حالة محلول" والمادة عقل في شكل".

القانون عمل وفعل العقل والذكاء وحيث أن في العقل الإنساني نفحة منه سبحانه من العقل للانهئاي – فكل ما يقبل به الإنسان ويتوجه إليه بعقله يصبح حقيقة أكان هذا التوجه إلى داخل الجسم أو إلى خارجه، أما كيف يتم هذا فلا أحد يعرف، العلماء باستطاعتهم مراقبة نمو جنين أي شيء ويقولوا هذا ما يحصل في هذا الطور أ والمرحلة، وهم يجمعون المعلومات ويقولون هذا هو المبدأ أو القانون، الطريقة أو كيف يعمل أو لماذا يعمل لحصول هذه النتيجة ندعوها قانون. هذا القانون أو المبدا هو الخادم للعقل الذكي اللانهائي.

في التكوين الإنساني نظام روحي محكوم بقوانين هي ذكاء يعمل رياضياً بحيث لا يتخلف عن عمله وإحداث النتائج والأهداف المعينة.

وفي حالة الشفاء الروحي أو الشفاء بقوة العقل فإننا نتعامل مع مبدأ هناك شيء يتقبل تاثير أفكارنا ويعمل على هذه الأفكار بصورة خلاقة وبحسب نوعهان ويعرف كيف يعمل ويعطي النتائج والأهداف المعينة والمطلوبة التحقيق.

والشيء "الأساسي في الصور العقلية هو تحديد الهدف، وعند تحديد الهدف فإن القوة الخلاقة في العقل تقوم بمهامها حسب ذلك الهدف، تماماً مثل عمل الحاسوب (Computer) فعند إعطائه المعلومات المحددة يقوم أوتوماكيكياً بالتعرف على الخطة وإعطاء الإجابة الصحيحة.

وليس هناك أي فرق بين الفكر والشكل الذي يتخذه هذا الفكر أكان كلمة أو صورة، فالكلمة الموجودة المحددة تعطي نتيجة حتمية في عالم المادة والروح، ففي روح الحياة، هنالك تفاعل لأفكارنا من خلال قانون حتمي يجلب النتائج المحددة التي تماثل هذه الأفكار، والله سبحانه قد وهبنا حرية الاختيار ومن خلال قوانين ذكية، تتسلم تأثير أفكارنا وتعطي رد فعل أوتوماتيكياً مطابقاً لنوع أفكارنا وبصورة لا شخصية.

إن قوانين غير شخصية تتجاوب مع أفكارنا دوماً مثل المرآة تعكس ما يوضع أمامها من أجسام فطالما موجود جسم أمامها فهي تعكسه فالله سبحانه خلق ناموس عام في الطبيعة تحقق أوتوماتيكياً بلا توقف ما يتجه إليه القلب والفكر الإنساني للخير والشر، هذا القانون الإلهي يعمل من خلالنا وعلى مستوى أعتقادنا وإيماننا .

فيحصل في جسمنا ويتحقق في حياتنا كنوع إيماننا واتجاهاتنا إيجاباً خير وبركة وصحة وعافية أو سلبياً مرض ونقص في الخيرات والبركات، لذلك علينا أن نراقب ما يتجه إليه فكرنا وما نمثله في عقلنا وقلبنا من نيات، وأفكار وتوجهات.

وكما أن القوى المغناطيسية تؤثر على الأجسام المادية، فهناك قوة الفكر والتصور والتخيل التي تؤثر وتعطي لنا ما نتمسك به في عقلنا من خير أو شر، وما الإيمان إلا استعمال قوة الفكر بصورة إيجابية بناءة.

فعندما نغرس نوعاً معيناً من البذور سوف تحصل على نبات وثمر مـيعن مـن هـذا النوع من البذور، فكذلك بالنسبة للأفكار التي تسمح بمرورها من عقلنا الواعي إلى عقلنا الباطن فإنها تعطي نتائج مشابهة ومماثلة لنوعها، أكانت أفكاراً وتصورات إيجابية أم كانـت أفكاراً وتصورات سلبية، فما نزرعه نحصده أكان في الأرض أم في العقل.

الله سبحانه أعطانا حرية الاختيار ومن هذا العطاء الرباني علينا مسؤولية كبيرة علينا أن نسمو إلى مستوى الطبيعة الإلهية المقدسة في أعماقنا وضمائرنا، وعندما نحد من سـيطرة الحواس الظاهرة، ونتأمل في أعماق نفوسنا سنجد النور الذي نبحث عنـه مـشعاً في ذلـك المستوى من أنفسنا.

عندما تزرع بذرة ما فإنك لا تركز الخلق فيها فقط تزرع البذرة في الأرض، وكـذلك كلماتك وتصوراتك وأفكارك عرضة إلى قانون العقل فهـي بـذور مـن الفكـر زرعـت في المطلق ولابد أن تأتي بثمرها.

إنك تدع الفكر ينطلق من عقلك وإنك لا تصر إرادياً على حدوث أي شـيء، فـإن رد الفعل لتصوراتك وتوجهاتك وتفكيرك يحصل أوتوماتيكيا، إنه القانون الإلهي.

وعند المعالجة بقوة العقل، ما علينـا سـوى تأكيـد رغبتنـا الإيجابيـة الطيبـة والقـوى الخلاقة الطبيعية ستقوم بعملها ، بحسب قانون السببية.

إن العطاء الرباني يغمرنا من خلال الشعلة المقدسة للـروح الـسامية الـتي تـسري في أعماقنا وما علينا إلا أن نفتح عقلنا ونوجه أنفـسنا إلى المركـز الروحـي في داخلنـا لنتلقـى النفحات الإلهية التي تسري بدون إنقطاع، ويجب أن لا نسمح لأي إتجاه هدام أناني سـلبي أن يغلق مسرى هذا الغطاء الإلهي.

والطاقة والحيوية التي تعتمد عليها الحياة مستمدة منه ﷻ بلا توقف، فقط بالعواطف السالبة كالحقد والأنانية والخوف والكره والحسد يصد ويوقف تـدفقها الطبيعـي، وبـذلك

يمكن للعلل والأمراض أن نسيطر وتنمو وتتطور أما في الظروف العادية الطبيعية فإن الطاقة والحيوية التي وهبها الله للجسم تقوم بوظائفها في حفظه وسلامته وعافيته.

والإنسان عندما يثبت ويؤكد ذاتيته بارتباطه بالروح السامية في داخله ويرضى ويقبل بتوجيهها وهديها يتمتع بالسعادة الحقه والكمال والشفاء والصحة والحيوية والشباب الدائم.

الإنسان عندما يضع ثقته بالحضور المقدس السامي في أعماقه فإن الجسم يتمتع بالصحة والكمال التي أرادها الله للإنسان.

وبإرادة الاختيار التي تمتع بها الإنسان من دون الخلائق بإمكانه الدخول إلى دائرة الكرامات الإلهية، والتمتع باستعمال القانون الخلاق المبدع الذي يعمل بما يتوجه إليه العقل والقلب الإنساني.

عندما تسمو نفوسنا ويتم ارتباطنا الشعلة الإلهية المقدسة في أعماقنا فإن كل ما نصبو إليه من فهم وعافية وصحة يهبنا إياها المولى ﷻ ، وبتوجهنا مباشرة إلى الروح السامية في أعماقنا يتم تحقيق جميع أدعيتنا وطموحتنا وتوجهاتنا البناءة الخيرة ، ونحصل على الشفاء الذاتي والصحة والعافية والخير والبركة والنشاط والطاقة الحيوية .

❖ برهان علمي لقوة الفكر على الجسم:

قبل مدة عدة سنوات قام أستاذ جامعي من جامعة ييل تجربة يظهر فيها قوة الفكر على الجسم فجعل شاب يستلقي على مقعد متوازن في مختبره ثم أشار للشاب الذي كان أخصائي رياضيات أن يفكر في مسالة حسابية معقده وأن يحاول حلها عقلياً.

عندما بدأ الشاب التفكير العميق مال المقعد إلى الجانب الذي يرتكز عليه رأس الشاب وهذا من جراء ثقل الدم الذي سرى إلى الدماغ بكمية كبيرة بحيث مال الميزان ثم أشار للشاب أن يفكر بالركض، حيث كان هذا الشاب لاعب كرة وعندما بدأ الشاب

التفكير بالركض مع الكرة، مال القبان (الميزان) إلى الجبهة التي بها قدمي الشاب وأطرافه فالدم أصبح يسير بيسر إلى هذه الأعضاء.

وبسؤال الشاب أن يعيد قراءة جدول الضرب رقم ٩، أصبح الميل في جهة الرأس أكبر مما كان وهو يستعيد جدول الضرب رقم ٥ .

لقد وجد البروفسور أن مركز الجاذبية في جسم الرجل كان ينتقل حتى ٤ أنشأت بمجرد تغيير تفكير هذا الشاب، بدون أن يحرك أي عضل من جسمه فالدم يسري بحرية أكبر من جهة إلى أخرى بمجرد تغيير الفكر والصور الذهنية. فهنا قوة بالإمكان بالقصد والاختيار استعمالها.

إن وظائف الجسم من هضم وتمثيل غذائي، ودورة دموية، وتخلص من الفضلات يمكن التأثير فيها صحة أو مرض بواسطة الأحوال العقلية، وإن جميع الوظائف الجسمية التي باتصال مستمر مع الجهاز العصبي، يمكن أن تساعد أو يمنع عملها بواسطة الأفكار التي نفكر بها.

وإن جميع الوظائف الحيوية التي لدينا مع أنها لا شعورية في عملها مع هذا فهي دوماً وبعمق متأثرة بقوة أفكارنا الواعية وهذا يعني أنك لست دائماً تحت رحمة المرض والعلل الصحية، وذلك لأنه بإمكانك توجيه طاقة أفكارك إلى أي جزء من جسمك والتأثير في وظائفه توازناً وحيوية.

❖ تكامل الجسد والنفس:

إن كل خلية وكل نسيج وكل عضو في الإنسان يؤثر ويتأثر بحالة الجسم كله، وحالة الجسم تؤثر فيها حالة النفس فهنالك تكامل بين الجسد والنفس (كمرآة للروح) والصحة في سلامة النفس والبدن.

ففي حالة التوعك العقلي أو العاطفي يحدث اختلال في سريان طاقة الحياة أو أنها تتراكم في جزء من الجسد أكثر من سواه، مثلاً في الرأس أو الصدر أو البطن ويكون الثقل

أو المرض، والعلاج الروحي يكون بتركيز العقل والبدن بتحريك طاقة الحياة وإعادة التناغم والتوازن ففي جريانها.

وما العلاج الصيني بالإبر إلا اعتماد على منطق معالجة الداخل من الخارج، حيث تغرس إبرة معينة في نقطة معينة من بين قرابة ألف نقطة تتوزع على سطح الجسم للحصول على أثر علاجي بعينه.

وطاقة الحياة هذه تتكون من شقين متوازيين أحدهما سالب والآخر موجب، وما المرض إلا اختلال في توازن شقي طاقة الحياة وما العلاج إلا استعادة للتوازن، بتحريك طاقة الحياة داخل الجسم لتتوزع بتوازن بين الأعضاء.

وتبعاً للصينيين القدامى فإن طاقة الحياة تجري في ١٢ مساراً أو قناة موزعة على نصفي الجسم إضافة إلى قناتين عند خطي النصف قناة موزعة على نصفي الجسم (أماماً وخلف) وثماني قنوات أو مسارات إضافية تم اكتشافها حديثاً. وتحريك الطاقة يتم عبر نوافذ أو عيون تصل السطح بالعمق وهذه النوافذ أوالعيون متناثرة على الجلد بامتداد قنوات طاقة الحياة في أعماق الجسد وهي ذاتها النقاط الصينية التي تطبق عليها طرق علاج مختلفة (إبر) (أشعة ليزر أقراص معدينة، ضغط أصابع، طاقة مغناطيسية، أشعة فوق بنفسجية، تسخين بوهج الشيح الصيني المتحرق..) هذه النقاط مرصودة في الأدبيات والآثار الصينية الطبية.

❖ *إطلاق قوة الشفاء:*

حيث يتوجه انتباهك تنطلق وتتدفق طاقتك الحيوية، ولهذه الطريقة يمكنك إطلاق جوهر وقوة الشفاء في أجزاء البدن المختلفة بإرادتك وبتوجيه انتباهك إلى موضع معين في الجسد، ينطلق سير الطاقة مما ينبه ويستدعي عمل جوهر الشفاء الموجودة في تلك المنطقة وأيضاً ينبه طاقة كامل الجسد والنتيجة تكون شفاء وتحسن في الصحة، هذا القول ليس

جديداً فقد عرف القدماء أنه بتركيز الانتباه الكامل على منطقة معينة تنبه وتحفز مراكز الوعي في تلك المنطقة في الجسد عامة ويتم الشفاء.

كيف تعمل قوى الشفاء:

إن قوى العقل المنبثة في الجسم تعمل تحت مستوى العقل الواعي وفوقة أيضاً.

عادة يبدأ العمل في مستوى اللاشعور من العقل بتنقيته وتطهيره وتحرير عواطف الجسد من الأفكار السلبية كالكره والحقد والخوف والأغلال القديمة التي تقف في طريق الشفاء فتنقية العقل هي أول خطوة ضرورية للشفاء المستديم .

وربما عملت قوى العقل من خلال مستوى ما فوق الوعي. Super Conscious من العقل حيث تعطي ومضات من الإلهام والهداية وكما في قوانين الفيزياء القوة والمؤثرة في نقطة تنشر وتؤثر بالدور على جميع النقط في المادة، وهكذا في المرض والشفاء: أنه ليس محدد في عضو واحد بل يؤثر على جميع الجسد.

❖ *ما فوق الوعي*:

إن نشاط ما فوق الوعي من العقل يعمل من خلال منطقة تاج الرأس، مركز الذكاء القدسي والحكمة حيث يرتبط مباشرة مع مبدأ الحياة والحكمة الكونية، ومن هذا المستوى ينطلق الإلهام، والحدس، ومضات الإدراك والشعور عن بعد وإدراك ما فوق الحواس.

وهذا المستوى من العقل يوقظ وينشط أعظم نوع من الطاقة في العقل والجسم الإنساني! ويظهر أنه يطلق مستويات عميقة من العقل والروح التي بإمكانها عكس قوانين الجسم إذا كان هنالك ضرورة، حيث يشفى الغير قابل للشفاء، ويمكن تنشيط هذا المستوى بالصلاة والذكر والتأمل الإيجابي والتوجه التأكيدي الجازم.

الهرم.. قد يبدأ من العقل

" طالما كان العقل شاباً فلن يهرم الجسد "

" د. أحمد حجازي "

يقول علماء الحياة بأن للإتسان ثلاثة أعمار: زمني وبيولوجي وسيكولوجي. وتلعب الوراثة إضافة إلى نمط الحيلة دوراً رئيسياً في أشكال ومستويات التعبير عن التقدم في العمر والدخول المبكر أو المتاخر في مرحلة الشيخوخة بما تحمله هذه المرحلة من اعراض وتعكسه من سمات.

وتؤكد معظم الأبحاث الحديثة أن القسم الأكبر من الإنحطاط الجسدي والهرم تسببه الأمراض المختلفة وليس التقدم بالعمر كما يعتقد الكثيرون. ومما لا شك فيه بأن نظام الحياة الذي يعيشه الناس في عصرنا الحالي يزيد من نسبة الإصابة بأمراض مختلفة كالحساسية ونقص المناعة والسرطانات المختلفة وضغط الدم المرتفع والسكري ، وسبب ذلك ما يعانيه الإنسان المعاصر من ضغط نفسي وقلق واكتئاب وتلوث بيئة وانتشار وسائل غتصال سريعة ومباشرة مع العالم الخارجي تتيح للأنسان سماع أخبار الآخرين بحلوها ومرّها.

الأبحاث والدراسات الحديثة تبين ان إرتفاع ضغط الدم على سبيل المثال الناجم عن تصلب الشرايين وتأخر عمل جهاز المناعة وتعطل الغدة الزعترية يؤدي إلى الشيخوخة، فيما تؤدي قلة تروية الدم لمراكز الذاكرة في الدماغ إلى التراجع لنشاط الذاكرة والإصابة بالخرف ومرض الزهايمر.

ولا ترتبط الشيخوخة بناء على ما تقدم بالعمر الزمني للأنسان فقط بل قد يلعب العمر البيولوجي" Biological nAge " دوراً مهماً في زيادة أعراضها وهو ما يجعل العمر البيولوجي لشخص ما أكبر من عمره الزمني، والتفاوت بين العمر البيولوجي والعمر

الزمني يعتمد على كثير من العوامل: الغذاء، الرياضة، العناية الصحية العامة وصحة الأسنان، الحفاظ على الوزن المناسب، الحالة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية للإنسا ن.

وقد قدم اختصاصي التخدير الأميريكي مايكل رويزن في هذا السياق نصائح يمكن في حال اتباعها تجنب المسنين لأمراض الشيخوخة ومعاناتها، ومن أهم هذه النصائح الابتعاد عن أسبابها التوتر والإقلاع عن التدخين وعدم التفكير المكتئب بتقدم العمر.

وتشير معظم الأبحاث والدراسات أن الاستقرار العائلي والنشاط الجنسي، وعدد مرات الولادة بالنسبة للنساء، وعدد ساعات النوم وعاداته، وممارسة التمارين الرياضية، والابتعاد عن المؤثرات النفسية القوية والمفاجئة أوالصادقة وأخذ الأمور ببساطة، والتدخين أو عدمه تلعب جميعها ادواراً حاسمة في صحة الإنسان العامة. وفي إصابته أو عدم إصابته بأعراض الشيخوخة، وترى هذه الأبحاث أن جانباً كبيراً من الإحساس بالشباب هو شعور ذهني يتولد في عقل الإنسان ويزيد التوجه الذهني الإيجابي في تمتع الإنسان بالصحة والحيوية والشباب.

وتربط هذه الأبحاث والدراسات بين تجاعيد الوجه وبين التدخين الذي يؤدي الإكثار منه إلى زيادة التجاعيد وجفاف البشرة. وتدل الإحصائيات إن المناطق المشهورة بعدد معمريها القفقاس وكشمير والإكوادور، وهي مناطق جبلية زراعية يضطر المقيمون فيها إلى قطع مسافات طويلة سيراً على الأقدام، وهو ما أسهم بشكل من الأشكال إضافة للابتعاد عن الأطعمة الدهنية والبروتينية في تحسن نوعية الحياة فيها.

❖ *العقل يقهر الشيخوخة:*

لاشك أن الدماغ والجهازالعصبي على علاقة متينة بكل جزء من أجزاء الجسم، وإن أقل اضطراب فيه ينعكس على سائر الأعضاء.

فإذا أردت أن تهرم باكراً فالأمر في غاية البساطة: عش مع القلق، كن دائماً مجهداً ومتوتراً، فكر دائماً بالهرم والشيخوخة، كن مسرفاً في طعامك وشرابك، لا تمارس أي جهد عضلي أو فكري.

أما إذا أردت أن تحيا حياة الصحة والعافية والشباب فتجنب ما تقدم!

هل صور الهرم والشيخوخة من مشاهد الظهر المنحني والشعر المتساقط والتجاعيد المنتشرة والآلام المتواصلة من الأمور المحتدمة حقاً؟ أليس للعشور بالشيخوخة أساس ذهني قبل أن تبدأ أعراضها على الجسم؟

من سوء الطالع أن الناس جميعاً إلا ما ندر يرددون في أذهانهم على الدوام: " لا بد أن أهرم "وهذا الاعتقاد يقوى ويشتد مع الآيام حتى نرى الشيخوخة قد حلت فعلاً بين أظهرنا وإذا ما اشتد هذا اليقين فأن عقولنا تتصلب وتتحجر وتنبذ قوى الإبداع والتجدد، بينما تستسلم أجسامنا للروتين الحياتي المستقيم.

هذه هي شيخوخة تعلمانها من عائلاتنا وأصدقائنا ومما نراه ونشاهده على شاشات التلفزيون والسينما ونسمعه من حديث الناس.

إذا كانت الشيخوخة قابلة لأن تتعلم وتبرمج في العقل، فلا بد بحكم المنطق أن تكون الشيخوخة قابلة لأن لا تتعلم واللابرمجة للعقل والدماغ.

إن الإبداع هو المفتاح الذي يستعين به الإنسان على قهر الشيخوخة، وخير أسلوب يضمن للإنسان التكيف في شيخوخته، هو أن يبدأ بممارسة ذلك وهو ما يزال حدثاً، فتصلب العقل، بخلاف تصلب الشرايين، يمكن أن يحدث في أي سن.

يتعين على الإنسان قبل كل شيء أن يبدل شيئاً من توقعاته عن أمور الحياة، وخاصة الإيعازات الشفوية والتصورات التي تلقاها في أيام طفولته عن معاني الهرم والشيخوخة، والتي ترسخ في الأذهان أن الشيخوخة أمر حتمي، وأنها عملية ميكانيكية لا

بد أن تسبب تآكل الجسم بمرور الوقت. واعتقاد من هذا القبيل هو الذي يخلق في الواقع الظواهر البيولوجية التي تعارفنا على تسميتها "بالشيخوخة" مع ما يرافقها من مظاهر جسمانية كثيرة كارتفاع ضغط الدم والسكري وضعف السمع وهشاشة العظام.

❖ اختلاف المجتمعات في التكيف للشيخوخة:

العديد من المجتمعات والشعوب التي ننظر إليها إنها بدائية، تنعم بحصانة تحميها مما نطلق عليه اسم دلائل الشيخوخة، فالسكان الأصليون في فنزويلاً وجزر سليمان مثلاً، يتمتعون بضغط دم سليم منخفض طوال حياتهم مهما امتد بهم العمر، في حين أننا نجد أن نسبة عالية ربما تصل إلى النصف، من سكان الأقطار المقطورة تعتبر أن مرض ارتفاع ضغط الدم من المسلمات المتوقعة لدى بلوغ الإنسان منتصف العمر، وايضاً ضعف الذاكرة هو علامة أخرى من علامات الشيخوخة لدى مواطني هذه المجتمعات المتطورة وحدوثه لا يثير الدهشة عند أولئك الناس.

وما يحدث لأولئك القلقين من قدوم الشيخوخة الوشيك، أن قلقهم هذا ينحسب على سائر أعمالهم التي تتطلب صفاء الذهن والقدرة على التذكر، وهكذا يتطور هذا القلق حتى يؤدي فعلاً إلى حجب الذاكرة .

درست أحوال مجموعة من اليابانيين المهاجرين إلى كاليفورنيا فتبين قلة إصابتهم بأمراض القلب، ومما يثير الانتباه في أمر أولئك المهاجرين اليابانيين استمرار علائقهم الوثيقة بالوطن الأم، ثقافياً لذلك فقد استنتج أن ما أبقاهم أصحاء هو استمرار ذلك الوعي الباطن القوي الغير متطور والتمسك بالطرق التقليدية اليابانية.

العقل والإدراك الفردي يمكن أن يبقى لنا القدرةعلى العناية بالجسد والنفس معاً، وإن هذه الأمثلة تدحض الزعم بأن الشيخوخة ليست إلا حدثاً يحدث، فالواضح أن الشيخوخة لا تصيب كل الناسن وكل الثقافات في العالم، بنفس القدر والكيفية .

كثرة السنين لا تهرم!

كيف يمكن فك برمجة الدماغ مما تلقاه في السنين السابقة؟

على الإنسان أن يعلم أن كثرة السنين وحدها لا تصيره شيخاً هرماً والمثال على ذلك:

لقد أثبت الباحثون أن بقاء الإنسان نشطاً حيوياً فاعلاً طوال حياته، يوقف في جسمه قصور وفقد وضمور عضلاته ونسجه، وبالنظر إلى التوسع ومنهم هذه الحقيقة واعتقاد الكثيرين بصحة المقولة:" استعملها وإلا فقدتها" فإن ملايين الناس قد أصحبوا الآن يتوقعون أن يظلوا محتفظين بقواهم الحمية والعقلية حتى لو تقدم بهم العمر.

إختار جماعة من الباحثين في جامعة تافت الأمريكية مجموعة من مهزولي الأجسام من نزلاء إحدى دور الرعاية، واخضعوهم لبرنامد هادف من تمارين رياضية لتقوية أجسامهم، وخلال ثمانية أسابيع امتلأت العضلات الضامرة وعادت القوة إلى أولئك الأشخاص الهرمين بنسبة عالية، وتحسنت لدى أولئك الشيوخ قوى الإنسجام والتوازن، وفوق كل ذلك استعادوا إحساسهم العام بعودة الحياة الفاعلة لديهم.

الوعي مؤلف من مستوين : الإدراك الواعي (Conscious) والإدراك اللاواعي (الوعي الباطن Sub - Concisous) وفي حالته اللاواعية يكون الدماغ قادراً على استشراف وظائف جسمانية، حتى ولو لم يكن الإنسان يفكر فيها، وكما هو شأن الجسم في التنفس والتوازن وسواهما من الوظائف في نفس الوقت فإن للإدراك الواعي بعداً حسياً أيضاً أي أن يوسع الإنسان أو يمرّن إدراكه على التحكم بوظائفه الجسمانية التي كان يظن سابقاً أنها آلية صرفه وأنها ثابتة.

وقد عرف عن بعض أفراد السوامي (معلم ديني هندوسي) إتقان القدرة على التحكم الذهني بدرجة حرارة الجلد، حتى القدرة بجعل أحد جانبي اليد بارداً والجانب

الآخر دافئاً، كما أنه نسب إلى أشخاص القدرة على التحكم في عضلاتهم شـدا وإرخـاءاً، وقدرتهم بهذه الكيفية على تبطيء سـرعة ضـربات القلـب، وبـنفس الأسـلوب يـستطيع الإنسان أن يدفع بقواه الجسمانية والذهنية إلى مداها الأكمل.

إن الوعي والإدراك – عبارة عن إشارة عصبية كهربية منطلقة مـن قـشرة الـدماغ – هذا الوعي هو الذي يعلم عضلات الجسم كيف تشتد وترخـي، وكـذلك يـدرب الـدماغ والرئتين والقلب والغدد الصم، حتى الجملة المناعية، بالجسم كيف تتكيف حسب الـشكل الجديد من الأشكال الوظيفية إن هذا الشكل من أشكال النشاط الواعي هو الـذي يكـون أساساً في القدرة التي ندعوها التعلم إنه النشاط الذي شكل جـذر وأسـاس النمـو، وهـو على الطرف النقيض من جذر الهرم والشيخوخة.

ومما يزيد من سمو وبركة هذا الإحساس أن منظومة العقل والجسم المتشابكة تنفعـل بكل محرض فتجعله يحرض سائر أنحاء الجسم. إن تنبيه خلية واحدة يعني تنبيه كـل خلايـا الجسم جملة وتأثير ذلك يكون تراكمياً وشاملاً للجسم كله.

وإذا أهمل الإنسان مراعاة حاجات الجسم الأساسية، فـإن الجـسم بأجمعـه يأخـذ في التداعي والضمور، المنظومة القلبية الوعائية تضعف والعـضلات والعظـام تهـزل وتهـن، والبدانة تزداد ويعم الاضطراب الجسم، وتكون النتيجة شيخوخة مبكرة.

أي أن أعضاء الجسم التي تهرم لا تعود مقتصرة على الأعضاء التي لا تتمـرن وإنمـا تعم الجسم كله.

الإنسان هونفـسه صـاحب الإرادة في تلمـس الطـرق والأسـاليب الجديـدة للحيـاة الصحية والعمل، أو أن يسلم جسمه وعقله للإنهيار والعجز والهرم، فالخيار خيار الإنسان الشخصي في كلتا الحالتين.

الفكر يؤثر على الصحة النفسية

"السعادة في هذه الحياة محصورة في مهم معنى الحياة"

"تولستوي"

" إن العبوسة والكآبة واضطراب النفس دلائل على الصغر

فجميع النفوس الكبيرة يكتنفها جو السكينة والطمأنينة"

"أناتول فرانس"

يعاني معظم الناس من أمراض نفسية، حيث نجد بعض الناس يعاني من القلق والخوف من المستقبل أو من المجهول، والبعض الآخر يعاني من التوتر والإحباط، وآخرين يعانون من الخجل والحسد والتشاؤم والوحدة مع أنهم يتمتعون بمزايا مادية وعائلية كبيرة.

إن بعض الناس لا يشعرون بالراحة إلا إذا كانوا متهاجين وآفة العصر أنه لا لهو ولا تسلية ما لم تكن هناك إثارة في طعام أو شراب أو رياضة. سباقات مجنونة بالسيارات تعصب أعمى للرياضة العنيفة من سباق وملاكمة وغيرها وهذه كلها وبال على الحياة الجسدية والعقلية والنفسية . فمن جهة البدن تسبب هذه الآثارات المتواصلة اضطرابات في القلب وفي الدورة الدموية، بالإضافة إلى التتغذية السيئة والغير متوازنة نحصل على إجهاد عصبي وإرهاق للأوعية الدموية وتصلب في الشرايين.

والقلق وموجات السرور العنيف تسبب اضطراباً شديداً للأعصاب ينتهي إلى إرهاق مزمن وهذا يؤدي إلى الخجل والانطواء وضعف الإرادة وانصراف عن الحياة الطبيعية.

❖ التقدم والنمو السريع والتغيير:

يبدو العالم اليوم يجري بسرعة لم تحصل من قبل. كل شيء يتحرك بسرعة، آلات إلكترونية سريعة، وسيارات سريعة، وطائرات سريعة، وعمليات جراحية سريعة، وأكلات سريعة غير صحية إذ أن بعض هذه الأكلات الغنية بالدهنيات والخالية من أية قيمة غذائية تذكر قد تؤدي إلى أمراض عديدة قد تصل إلى السرطان وغيره من الأمراض المزمنة!

سبب لبعض الناس عدم الاتزان دستور بالضياع والإحباط، والقلق والخوف.

وإذا نظرت حولك فإنك تجد كل شيء يتحرك بسرعة، وهذا لا يعني أن السرعة غير مفيدة، لكنها سبب من أسباب القلق والخوف والتوتر والضغط النفسي.

❖ الخوف والقلق:

الخوف والقلق والخجل هي نتيجة الإثارة العنيفة والحياة الانفعالية المندفعة، وسببب الاستنزاف الطاقة الحيوية وشلل للإرادة والعمل النافع.

والخوف يضيف الصحة بتكوين سموم عضوية في الجسم، وقد أصبح الخوف والقلق المزمن شائعاً بين الناس.

فنحن نعرف كثيرين يخافون الفقر أو الحرب، أو يخافون كلام الناس أو يخافون المرض أو الموت إن الخوف المستمر يسم المعيشة وينشر حول الإنسان جواً من القلق المستمر الذي يضر بصحة الإنسان وبالعمل المستقبل ويمنع أسباب البهجة والسرور والسكينة، والخجل تابع للخوف، وعلته الخوف من الهزء والزراية وعدم الثقة بالنفس.

والإنسان إذ كان يرجو الصحة والعافية والسعادة في الحياة وينشد النجاح فيها، عليه أن يقهر عدواً له، يسكن نفسه فيسلبها أمنها وطمأنينتها ويقوض سلامتها ويقف سداً منيعاً دونها وأسباب الصحة والسعادة والنجاح هذا العدد هو القلق والقلق لا ينحصر

ضرره في أنه مجرد إحساس بالقلق، بل بوسعه أن يؤدي إلى شتى أنواع الأمراض الجسمية والنفسية، وباستطاعته أن يسلب الإنسان كل بهجة للحياة، بل أن يقضي على الأعمال، وموارد الرزق. وأن يؤدي أيضاً إلى غيره من الإحساسات الهدامة كالخوف والنقضاء أو فقدان الثقة بالنفس، وغيرها مما ينأى بالإنسان عن أسباب السعادة والهناء والنجاح.

يقول " ديفيد سيبري" في كتابه "كيف تقلق بنجاح" : أننا ننتهي إلى طور النضج، ولنا من قلة الاستعداد لمواجهة التجارب، ما للديدان من الخبرة، برقصة البالية" ونتيجة لذلك فإن ثلث عدد الأسرة في المستشفيات عموماً يشغلها أشخاص متاعبهم الأصلية إما عصبية أو عاطفية، أناس يثقلهم التعب والإرهاق العصبي والعقلين أناس باءوا يعيشهم الثقيل عن الماضي المراكم، والمستقبل المخيف.

ويقول الأديب الإنكليزي "توماس كارليل": ليس علينا أن نتطلع إلى هدف يلوح لنا باهتاً على البعد وإنما علينا أن نبحر ما بين أيدينا من عمل واضح بين".

أما الدكتور" سير وليم أوسلر" فيقلو: إغلقوا الأبواب على الماضي وأوصددها دون المستقبل، وعودوا أنفسكم العيش في حدود اليوم".

والدكتور أوسلر لم يكن يعني أنه لا ينبغي لنا أن نستعد للغد أو نفكر فيه، فقد تابع كلامه فقال " إن أفضل الطرق للاستعداد للغد، هي أن نركز كل ذكائنا وحماستنا في إنهاء عمل اليوم على أحسن ما يكون هذا هو الطريق الوحيد الذي نستعد به للغد".

وقد نصح الدكتور "وليم أوسلر" طلبة جامعة بيل في إحدى محاضراته أن يبدأ يومهم بالدعاء الذي كان يتلوه السيد الميسح "خبزنا أعطنا اليوم".

والحق أنه يتحتم عليك أن " تفكر في الغد، وتعد العدة له ولكن لا يجب أن تهتهم وهذا مرادف للقلق.

يقول أخذ التراتيل الدينية:

(خذ بيدي أنها النور الكريم، وثبت قدمي...

إنني لا أطمع في الأفق البعيد.. خطوة واحدة تكفيني"

نصح أحد الأطباء مريضاً له بعد أن فحصه وأنهى إليه أن مشكلته ليست جسمانية، وإنما هي عقلية قال " أريدك أن تنظر إلى حياتك كأنها ساعة زجاجية كتلك اتي استخدمت قديماً لتحديد الوقت أنت تعلم أن هناك آلافاً من حبات الرمل توضع في نصف هذه الساعة الأعى فتمر ببطئ ، وفي نظام دقيق من خلال الرقبة الضيقة إلى نصفها الأسفل، فلا أنت ولا أنا نستطيع أن تدفع بأكثر من حبة واحدة إلى عنق الساعة دون أن تصيبها بخلل، وأنا والناس جميعا كهذه الساعة الزجاجية فعندما تصحوا تجد مئات الأعمال في انتظارنا، فإذا لم نصف هذه الأعمال كلا بدوره وعلى حدة، في بطء وانتظام، تعرض كيانا الجسماني والعقلي والنفسي لخطر التحطيم.

فإذا تراكمت الأعمال والمشكلات أمامك تذكر وردد في نفسك:" حبة من الرمل في الوقت الواحد عمل واحد في الوقت الواحد".

إننا جميعا نقف هذه اللحظة أمام طريقين الماضي الفسيح الذي ولى بغير رجعة والمستقبل المجهول يطارد الزمن ولسنا بمستطيعين العيش ولو بمقدار جزء من الثانية في أحد هذين الطريقتين . فإنا حاولنا ذلك لم تجدنا المحاولة إلا تحطيم أجسامنا وعقولنا وأنفسنا ولهذا دعنا نرض بالعيش في الحاضر الذي لا يمكن أن نعيش إلا فيه دعنا اليوم إلى أن يحين وقت النوم، لنعيش كل يوم على حدة، وننسى الزمن، ولا نقلق على الغد.

" فليس اليوم الجديد إلا حياة جديدة لقوم يعقلون"

كتب الشاعر الروماني "هوراس" قبل ميلاد المسيح بثلاثين عاماً هذه الكلمات:

"ما أسعد الرجل... ما أسعده وحده

" وذلك الذي يسمى اليوم يومه.

" والذي يقول، وقد أحس الثقة في نفسه:

" أيها الغد، كن ما شئت.

" فقد عشتن اليوم لليوم، لاغده وأما أمسه".

العجيب أننا جميعاً ميالون إلى نبذ الحياة، إننا يلذ لنا دوماً أن نحلم بروضة مزهرة عبر الأفق، بدلاً من أن ننعم بالأزاهير المتفتحة خارج نوافذنا في يومنا هذا!

كتب "ستفين لوك" يقول:" ما أعجب الحياة! يقول الطفل: عندما أشب فأصبح غلاما، ويقول الغلام: عندما أترعرع فأصبح شاباً.. ويقول الشاب: عندما أتزوج فإذا تزوج قال: عندما أصبح شيخاً متفرغاً.. فإذا وافته الشيخوخة، تطلع إلى المرحلة التي قطعها من عمره، فإذا هي تلوح كان ريحاً اكتسحتها إكتساحاً.

إننا لانتعلم إلا بعد فوات الأوان، إن قيمة الحياة في أن نحياها، في أن نحيا كل يوم منها وكل ساعة".

قال الفيلسوف الإغريقي "هرقليط": " كل شيء يتغير، إلا قانون لتغير إنكم لا تهبطون نهراً بعينه مرتين، فالنهر يتغير لا ينقطع، والشيء الأكيد في هذه الحياة هو اللحظة التي تعيش فيها، فلماذا نشوه جمال لحظتنا هذه ويومنا هذا، بحمل هموم المستقبل الذي يخضع لقانون التغير؟" وقال "ايفرت دايركسون" : " الحياة ليست ثابتة، وأولئك الذين لايستطيعون تغيير عقولهم هم سكان المقابر والمجانين والموتى".

❖ الحقد والحسد :

الحقد يتبعه الحسد والغيرة والغضب، فهذه الآفات تنتج سموماً تضر بالصحة وتقضي على جانب كبير من الطاقة والحيوية الضرورتين للتفكير والعمل.

الحسد لايكسبك شيئاً ولا يقلل قيمة الآخرين في شيء لكنه على العكس يهدم فيك القوة الضرورية لاكتساب ذلك المراكز الذي هو موضوع حسدك كما يضفي على مزاحك

وطبعك حدة وكآبة وقلقاً، فتفسد حياتك وتعدد إنساناً مكروهاً ليقل الظل يتجنبه الناس، قال تعالى: (قل أعوذ برب الفلق من شر ما خلق ومن شر حاسد إذا حسد).

ينبغي عليك أن تطرد أشباح الحسد، واعلم أن ما تحسد عليه جارك يمكنك أن تحصل عليه لو أعدت تربية إرادتك وثقافتك حالو أن تدرب نفسك على التلذذ بسعادة الآخرين، فهذه خير وسيلة لاكتساب راحة البال والصحة والسعادة.

❖ *التشاؤم*:

المتشائم يرى دوماً، الجانب السيء والسلبي من الأشياء فإن كان في نزهة على شاطئ البحر لم يلفت نظره إلا جفاف الرتبة أو لغير لون أوراق الشجر أما السماء وزرقتها وجمال البحر والشمس الساطعة وانعكاس الأضواء السحرية علىالصخور الملونة، والنسيم المنعش فذلك كله لا يسترعي انتباهه.

وللتشاؤم توابع منها التمرد وسوء الظن وضيق الصدر وفساد المزاج، والمتشائم لا انسجام بينه وبين الناس أو الأشياء فهو يريد العالم أن يتغير ليوافق مزاجه وشخصه مع أنه هو الذي يجب أن يتغير بنظرته السالبة والشاذة في العالم .

❖ *العصبيون* :

العصبيون تهزهم جميع الؤثرات هزاً عنيفاً، وهم مندفعون في أفراحهم وغضبهم ويحيل إليك كان أعصابهم متصلة بالعالم الخارجي عارية فهم يحسون ويتألمون أكثر من الآخرين مئات المرات، فهذه الحساسية المرضية مصدر للانفعالات وللجزع والتعب، وحياة هؤلاء شاقة على أنفسهم وعلى من يحيطون بهم وأحكامهم خاطئة معيبة وأفعالهم طائشة، وكثيراً ما يتورطون في حماقات ومزاجهم يباعد بينهم وبين الصحة والسعادة وحساسيتهم غير المعقولة تجعل الحياة الاجتماعية والصلات معهم مستحيلة وهؤلاء المفرطين في العصبية، هم أشخاص عاديون تشقيهم حساسيتهم وتجعلهم مصدر شقاء لمن حولهم ولأنفسهم.

والمصاب بمرض عصبي يعجز عن التأثر بالطمأنينة والسلام والوفاق، ويريد حوادث الخلاف والنزاع العراك والمصالحة لتخفيف الضجر الذي يعانيه من حياته الرقيبة.

والمصاب بمرض عصبي يحمل في عينيه مايجعله يرى التهديد في كل شخص أو موقف يواجهه وهو لذلك، لا يجد مجالاً يتحرك فيه ولا يستطيع إلا أن ينكمش ضمن الخطيرة النفسية التي أقامها لنفسه، باعتبارها أقل مقتاً من العالم خارجها.

والعصبي يبدو مضطرباً ذاهلاً ينتقض بعنف لكل إحساس فالضحك يثيره، والقطوب يزعجه، والبكاء يؤلمه، والإهانات تذهب بعقله.

إذا انفلق قفز من مكانه، وأقل حادث يبعث الاضطراب العاطفي إلى شفتيه وعينيه وتنهمر الدموع إلى مقلتيه وإذا تكلم فبسرعة لا تتبين معها الكلمات.

من أسباب إثارة الأعصاب الحساسية المفرطة نتيجة عادات سيئة جسدية وعقلية بعضها بسوء التغذية، وبعضها يتصل بالفوضى الأخلاقية والوجدانية الناجمة عن عدم وجود هدف محدد وخطة معينة لكل يوم، ومخالطة الطائشين والمتشائمين والمهتاجين.

وهؤلاء المهتاجون والعصبيون والمتشائمون ونقله أخبار السوء، يجب أن نبعدهم من حياتنا ولا تكون لنا بهم صلة من الأفضل لنا أن نقطع كل علاقة بقوم يتهيجون بسرعة لكل شيء فما من أمر إلا ويبكيهم أو يثيرهم أو يرقصهم، فلا تخالط إلا أشخاصاً هادئين عقلاً ذوي رزانة.

ينبغي لك أن تعيد تربية وجدانك فالعصبية ليست نتيجة عيب واحد وإنما هي نتيجة عيوب كثيرة وأسباب عديدة، فهنالك مثلاً حرص المرء على تقدير الناس له ، وتوجسه وتجسيمه للمخاطر والمخاوف، ووسواسه من الأمراض، والكوارث وعدم ثقته بما تخبؤ له الأيام.

ويتخلص علاج الاضطرابات العصبية بالتصرف الذهني الصحي، والراحة، وتجديد النشاط والتسلية والتنـزه، والهوايـات المختلفـة واللـهو والانتعـاش، والوجبـات المعتدلـة والغذاء المتوازن، وتحسين طبيعة البنية الجسدية.

إجعل تفكيرك إيجابيا كبيراً ومبدعاً

"اصعد إلى العلياء ، اصعد إلى أبعد نقطة فهدفك هو في علياء السماء "

"عبارة منقوشة في كلية وليمز"

"لا شيء يحدث إلا إن كان حلماً أولاً "

"كارل ساند برج"

"لا أحد يولد عبقريا بل يصبح عبقرياً "

" سيمون دو بوفوار"

في كتابه " ما يفكر فيه الإنسان يصبحه" كتب جيمس ألن : " بواسطة الفكر يستطيع الإنسان أن يقيم اختباراته" وفي الفلسفة الهندية القديمة حكمة تقول:" أنت اليوم حيث أنت أفكارك، وستكون غداً حيث تأخذك أفكارك" . ويمكن لعقلك أن يكون أخلص أصدقاك أو ألد أعدائك حيث أن لأفكارك وحدها المقدرة على جعلك تتمتع بالصحة أوتعاني المرض، أو أن تجعلك ثرياً أو مسكيناً فقيراً، محبوباً من الآخرين أو غير محبوب، فعقلك يشبه مجالاً حيوياً فعالاً من الممكن توجيهه إلى أني وجهة لإحراز نتائج رائعة، أو لنشر الفوضى والدمار، ليكن هدفك الأساسي في الحياة هو أن تحسن استغلال الطاقات الهائلة والمدهشة التي بداخلك، وأن تطلقها وتوجهها توجيها ذكياً ومنظماً نحو كل ما ترغب في إنجازه رغبة حقيقية.

أعلن هوبرت هـ. همفري: " إن معظم التقدم الأمريكي كان ثمرة عمل أفراد امتلكوا أفكاراً وسعوا إليها وصفوها وتشبثوا بها واستعادوا منها" وثمة أمر واحد مؤكد هو

أن هذا لن يتغير في المستقبل، فالأفراد العاملون على المشاريع المبتكرة سيتابعون العمل من أجل تأمين الفائدة القصوى للبشرية وسيحرزون على المدى البعيد نجاحاً مذهلاً على الصعيد الشخصي .

لقد أكدت الديانات والحضارات عبر الأزمان أن قوة الفكر قادرة على خلق حياة جديرة بأن نعيشها، وإن كل النجاحات التي نحرزها في حياتنا نعتمد على نوعية تفكيرنا الذي يعتمد بدوره إلى حد كبير على على الأفكار المبدعة، وكلما كان تفكيرك مبدعاً قل أعتمادك على العمل الشاق من أجل إحراز التقدم والنجاح. ولا شيء في هذا العالم قد يعود عليك بالربح الوفير على المدى البعيد كالمشاريع الخلاقة المبدعة وهذا يجعل الإبداع جوهر حياة المفكر المسترخي المنتج.

إن تفكيرك أكثر من الشخص العادي لن يكفي إذا كان تفكيرك موجهاً باتجاه الأشياء غير المناسبة، فعلى أفكارك أن تكون راقية كبيرة إيجابية وخلاقة فكلما كان تفكيرك خلاقاً وإيجابياً، قلت همومك وخف قلقك.

ولا يمكننا أن نشعر بالبحبوحة ونؤمن دخلاً جيداً إلا عندما ننتصر على الخوف والقلق بواسطة التفكير الإيجابي، وإن إلغاء معظم الأفكار الخوف والقلق بواسطة التفكير الإيجابي وأن إلغاء معظم الأفكار السلبية يمكنه أن يساعدنا كثيراً في الحصول على ما نريده من الحياة.

فكر بأمورؤ بسيطة إذا لم يكن لديك خيار آخر، ولكن على الأقل فكر.

إن القليل القليل من الأفكار المبدعة تجعلك تتقدم أشواطاً عن باقي البشر، وأن الأشخاص الذي لا يفكرون بطريقتهم الخاصة يصبحون عبيداً للأفكار السائدة والأعمال الفاشلة التي يدعو إليها المجتمع ، تذكر أن سر النجاح يكن في القدرة على تحويل الأفكار إلى أمور ملموسة.

النجاح لا يقرر بحجم الدماغ ولكن بحجم التفكير. وقد أثبتت الحقائق التاريخية، أن حجم رصيد الإنسان المادي، وسعادته وصحته يقررها حجم فكره الإيجابي، وبدون أن ندرك فإننا جميعاً ثمرة وإنتاج الفكر المحيط بنا. ويبدو أن كثيراً من هذا الفكر صغير الحجم وسلبي الإتجاه كما أن حولنا بيئة تحاول جرنا إلى السلبية واليأس والإحباط. هذه البيئة من حولك تقول: أن مصيرك خارج قدرتك، لذا فانسى أحلامك وأهدافك والحياة الأفضل استقيل، واقعد بانتظار ما يجلب إليك القضاء والقدر.

لقد نسي هؤلاء أن الله سبحانه يقول لنا : (يمحو الله ما يشاء ويثبت وعنده أم الكتاب) (ما يعمر من معمر ولا ينقص من عمره إلا في كتاب) فلا شيء مكتوب لا يتغير أو نهائياً لا يتبدل، وإنما يمحو سبحانه مقادير ويثبت أخرى، ويغير فيها ويبدل، والعمر قد ينقص ويزيد وفقاً لقوانين ونواميس كونية وهي الكتاب في الآية هذا ويقول تعالى: (إِنَّ اللّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنْفُسِهِمْ) فالله سبحانه لا يغير ما بالناس حتى يغيروا ما بأنفسهم، والحقيقة الكونية تتبع وجود واحتمالات متعددة أمام كل فرد وجماعة، وبناءً على ما يتخذه الفرد من قرارات وما تتبعه الجماعة الإنسانية من اتجاهات تتجدد المصائر وتقع المقادير.

يقول كارل ساندبيرج:" لا شيء يحدث إلا إن كان حلماً أولاً" فعليك أن تدرك بأن ما يحد مما يمكنك أن تمتلكه وتحققه في حياتك هو حجم خيالك ومستوى التزامك لتحقيقه، لقد حان الوقت الآن لإيقاظ العملاق الدافعة الكامنة في داخلك, إذ ما أن تقرر ذلك حتى تجد أنه لن يكون هنالك ما يقف في وجهك في خلق وفرة ذهنية، وعاطفية وبدنية ومادية وروحية بما يفوق الخيال والتصور، فخطوتك الأساسية إذاً هي أن تطور لديك أهدافاً أكبر وأكثر إلهاماً.

العقل الإنساني يتابع شيئاً دائماً، علـى الأقـل يتـابع القـدرة علـى تخفيـف الألم أو القضاء عليه، أو تجنب أي شيء قد يؤدي إلى الألم، كما أن عقولنا تحب أن نقودنا في طريق الاندفاع نحو أي شيء قد يؤدي إلى المتعة.

إن أهداف معظم الناس بسيطة تقتصر على " التغلـب علـى أمـور حيـاتهم" أو علـى "الاستمرار على قيد الحياة" أو على " تجاوز نهارهم" فهم واقعون في فخ تحصيل قوت عيشهم بدلاً من رسم وتصميم المعيشة التي يستحقونها .

ينبغي أن نتذكر أن لأهدافنا تأثيراً علينا، مهما كانت هـذه الأهـداف، فـإن لم نعمـل على زرع البذور التي نريدها في حديقة عقولنـا الباطنـة بـوعي فإننـا لـن نحـصل إلا علـى الحشائش الطفيلية.

فالحشائش أوتوماتيكية، وأنت لست تحتاج للعمل لكي تحصل عليها. فإذا كنـا نريـد إطلاق القدرات اللامحدودة الكامنة في داخلنا فإن علينا أن نجد أهدافنا كبيرة وعظيمـة بمـا فيه الكفاية وزرعها في عقولنا الباطنة لكي تكون بمثابة تحد لنا وبحيث تحملنا هذه الأهداف إلى ما وراء الحواجز التي تعترض طريقنا وإلى عالم من القـدرات اللامحـدودة. ولنتـذكر أن ظروفنا الحالية لا تعكس طاقاتنا وقدراتنا النهائية، بل حجم ونوعية الأهداف الـتي نركـز عليها حالياً.

إن المفتاح الأكثر أهمية لتحديد الأهداف هو أن تجد هدفاً كبيراً بما فيه الكفاية بحيث يكون مصدر إلهام لك وبحيث يدفعك لإطـلاق العنـان لكـل قـواك وكمـا يقـول دونالـد كيرتس: " إننا ما وأينما نكون لأننا كنا قد تخيلنا ذلك من قبل".

فتحديد الأهداف هو الخطوة الأساسية الأولى لتحويل غير المرئي إلى المرئي، وهـذا هو سر كل نجاح في الحيـاة. ويمكنـك أن تنحـت وجـودك الخـاص بفعـل الأفكـار الـتي

تستهدفها في كل لحظة من لحظات حياتـك. فالأفكـار الكامنـة وراء أهـدافك هـي الخطـة الأساسية التي تقود كل أفكارك.

ولنتذكر أن مجرد تحديد أهداف ليس من شأنه أن يضمن حدوثها. إذ لا بـد أن يتبـع تحديد الأهداف تطوير خطة بالإضافة إلى عمل مكثف ودؤوب لتحقيق وإنجاز هذه الخطة، إن لـديك الطاقـة والقـوة للقيـام بالعمـل، وإذا كنـت لم تـتمكن حتـى الآن مـن تكثيـف واستجماع هذه القوة فإن ذلك إنما يعود لأنك فشلت في تحديد الأهداف التي تلهمك .

هل لديك أهداف واضحة ومحددة لتحقيق النتائج التي تتوخي تحقيقها في حياتك من النواحي المادية، الجسدية أو الروحية؟

ما الذي منعك حتى الآن مـن تحقيـق ذلـك؟ بالنـسبة لمعظـم الأشـخاص يبـدو أن السبب يكمن في ذلك الخوف الكامن في العقل الباطن من خيبة الأمـل. فـالبعض حـددوا أهدافاً لهم في الماضـي ولكـنهم أخفقـوا في تحقيقهـا، ونتيجـة لخيبـة أملـهم وخـوفهم مـن التعرض للألم من جديد فإنهم يتوقفون عن تحديد أهداف مصيرها الفشل.

كما أن آخرين يحددون أهدافهم ولكنهم يسيئون لأنفسهم حيث يربطـون سـعادتهم الشخصية كلياً بقدرتهم على تحقيق تلك الأهداف التي قد تكون خارج نطـاق سـيطرتهم، أو لأنهم يفتقرون للمرونة التي تمكنهم من ملاحظة أنهم، وهم يتحركون في إتجاه أهدافهم، فإن هنالك أهدافاً جليلة أكثر قيمة تتوفر حولهم.

إن بإمكانك أن تكسر النمط الذي تسير عليه وتغير منهجك إذا تطلب الأمر ذلـك، فإذا كانت هنالك بذرة يمكن لك أن تزرعها لتضمن أن تحقق النجاح فهي المرونة والقـدرة على تغيير أسلوبك، إذ أنك ستواجه طيلة حياتك أوقاتاً لـن تـستطيع خلالهـا الـتحكم في الأمور، وقدرتك على تحقيق المرونة فيما تتبناه من قرارات وقواعد، والمعاني التي تفسر بها

الأشياء والأفعال التي تقوم بها هي التي تقرر نجاحك أو فشلك على المدى الطويل، هذا بالإضافة إلى مستوى تقوم بها هي التي تقرر نجاحك أو فشلك على المدى الطويل، هذا بالإضافة إلى مستوى ما تتمتع به من متعة شخصية، فالأعشاب التي تنحني تستطيع أن تتجاوز العاصفة، أما شجرة البلوط الضخمة فإنها تتكسر أمامها، وليس المهم فقط أن تكون لديك أهداف، بل كذلك نوعية الحياة التي تمارسها على الطريق لتحقيق هذه الأهداف وتذكر أن أحداً لم يحقق هدفاً بمجرد أن يكون مهتماً بتحقيقه بل عليه أن يكون ملتزماً به. ويبدو أن المثابرة أو الإصرار يتفوق حتى على الموهبة باعتباره أكثر قيمة وفعالية في تشكيل نوعية الحياة. كما يبدو أن معظم الناس يستسلمون قبل مساحة خمسة أقدام من تحقيق أهدافهم.

إن الحياة تختبرنا باستمرار لتتحرى مستوى التزامنا، ومكافأة الحياة الكبرى تمنع لأولئك الذين يظهرون مثابرة والتزاماً لا ينتهي بأن يظلوا يعملون إلى أن يحققوا غايتهم وأهدافهم.

وعلى الرغم من أن الأهداف توفر لنا توجيهاً عظيماً وسبيلاً يمكننا من التركيز، لكن علينا أن نجاهد باستمرار لكي نعيش كل يوم من أيام حيانا حتى الإشباع، وأن نعتصر كل المرح الذي نستطيع استخلاصه في كل لحظة تمر بنا. وبدلاً في قياس نجاحك أو فشلك في الحياة بمقياس قدرتك على تحقيق هدف محدد ووحيد. تذكر أن الإتجاه الذي تسير فيه أهم من النتائج المفردة التي تحققها، فإذا تابعت طريقك في الإتجاه الصحيح فإنك قد لا تحقق الأهداف التي تتوخاها فقط بل أكثر منها بكثير.

❖ نظام تنشيط داخلي لتحقيق الأهداف:

نظام التنشيط هذا يقرر ماذا تلاحظ وما الذي يجب عليك ان تنبه له إنه الأداة التي تجري مسحاً لذهنك وعقلك الباطن، إن عقلك الواعي الظاهر يمكنه أن يركز على عدد

محدد من العناصر فقط في وقت من الأوقات، ولذلك فإن عقلك يصرف جهداً كبيراً وهو يقرر ما الذي يجب ألا ينتبه له.

هناك مثيرات كثيرة تهاجمك في كل لحظة، غير أن عقلك يحذف معظمها ويركز على ما يعتقد أنه هام.

إذا اشتريت سيارة جديدة، فإنك تلاحظ بعد ذلك أنك تراها في كل مكان لقد كانت موجودة من قبل ولكنك تلاحظ وجودها الآن لأن شراءك لها هو دليل واضح بأن أي شيء يرتبط بهذه المادة أصبح ذا أهمية بالنسبة لك الآن ويحتاج لأن نلاحظه. لقد أصبح لديك الآن وعي فوري ومعزز لشيء كان دائماً موجوداً حولك ولكن دون أن نلاحظه.

هذا التحول في وضعيتك الذهنية يضعك على خط واحد مع أهدافك، إذ ما أن تقرر أن شيئا ما(الهدف) هو في موضع الأولوية حتى تعطيه حدة عاطفية هائلة، وبالتركيز عليه فإن اي مصدر يدعم الحصول عليه، سيصبح في النهاية واضحاً، ولذا فإنه ليس أمراً هاماً وضرورياً أن تفهم تماماً كيف يمكنك أن تحقق أهدافك حين تقوم بتحديدها في بداية الأمر، ثق أن نظام التنشيط الداخلي لديك (قوة عقلك الباطن)، سيشير إلى ما يجب عليك أن تعرفه على طريق تحقيق أهدافك.

الأهداف هي عبارة عن أحلام محددة بوقت معين، وإن مجرد تحديد الوقت الذي ستحقق فيه هدفك من شأنه أن يحرك كل قواك الواعية وغير الواعية لكي تصبح هذه الأهداف حقيقة واقعة، تذكر أنك إذا أثرت في نفسك الحوافز الكافية التي تلهمك فإن القوة التي تطلق العنان لها من داخلك ستجد طريقاً يمكنك من التعبير عن رغباتك وتحقيقها.

❖ برمج عقلك الباطن:

بعد أن تحدد أهدافك التي تريد تحقيقها، تجد أن هذه الأهداف تحفزك بالفعل، وتدفعك للأمام، وعليك أن تجعلها ملزمة بحيث تبدو موجودة واقعياً بالنسبة لجهازك العصبي (عقلك الباطن) ولكي تنمي هذا الإحساس باليقين، عليك أولاً أن ترفع الحواجز التي تعوق طريقك بأن تتصور مسبقاً كل ما يمكن أن يحول بينك وبين تحقيق أهدافك، وتعالج وتزيل هذه العوائق الآن بدلاً من أن تقف في وجهك بعد أن تقطع عدداً من الأميال من الطريق وعزز مسالك العصبية الجديدة بالترديد المستمر والتكرار وبحدة عاطفية تصور أهدافك بوضوح مرة بعد مرة، وأدمج العناصر البصرية والسمعية والحركية التي تجعل من هدفك حقيقة واقعة. إن مستقبلاً ملزماً لتحقيق أهداف محددة يخلق إحساساً ديناميكياً بالنمو، وبدون ذلك فإننا نحس في مساعدة الآخرين، وبالتطور والنمو الذي يعطي الحياة معناها أننا نصف أحياء المستقبل الملازم ضرورة لتحقيق ما يزيد، وأيضاً للمشاركة في الإحساس العميق بالغبطة، وبالمساهمة في يقال أن هنالك عدداً كبيراً من الناس في بلدان عديدة يموتون في غضون ثلاث سنوات من تقاعدهم عن العمل، هذا مما يثبت بأنك إذا فقدت ذلك الإحساس بأنك منتج وأنك تساهم في مساعدة الآخرين بطريقة ما فإنك تفقد حرفياً الرغبة في الحياة، أما إذا كانت لديك أسباب للاستمرار فستفعل، وقد بنيت الدراسات بأن المتقدمين في السن أو المرض الذين هم على وشك الموت قد يستمرون على قيد الحياة إلى ما بعد عطل الأعياد إذ طالما أن أمامهم ما يتطلعون إليه مثل الاحتفال بالعيد وزيارة الأهل والأصدقاء فإنه يكون لديهم سبب لكي يحيوا، غير أنهم بعد أن تمر هذه المناسبة فإنهم لا يملكون سبباً ملزماً للمستقبل، وقد لوحظت هذه الحقيقة في عدة بلدان وثقافات مختلفة، ففي الصين مثلاً يقال أن نسبة الوفيات تتضاءل

قبيل وأثناء احتفالات الأعياد الرئيسية ثـم تتـصاعد مـن جديـد بعـد الانتهـاء مـن تلـك الاحتفالات والأعياد.

لا يهم الأمر إن كان عمرك تسعة عـشر عامـاً أو تـسعين عامـاً، إذ لا بـد أن يكـون هنالك واقع يدفعك إلى الأمام، وأما الحافز الـذي تـسعى للتوصـل إليـه فهـو موجـود في داخلك ينتظر أن يستدعيه تحد لم يكـن منتظـراً فعـلاً بـد أن يكـون لـديك شـيء يـدفعك للنهوض من السرير".

وكما تقول العبارة المنقوشة في كلية وليمز، اصعد إلى العلياء، اصعد إلى أبعـد نقطـة لهدفك هو في علياء السماء".

حيث أن نوعية أفكارك تحدد شكل حياتك يتعين عليك أن تفكر تفكيراً إيجابياً.

إن التفكير الإيجابي هو الانتفاع بقابليـة العقـل البـاطن اللاواعـي للاقتنـاع بـشكل إيجابي، والعقل الباطن لا يفكر، ولا يحكم، إن كانت المعلوقة صحيحة أم خطأ، معقولة أم سخيفة حقيقية أم كاذبة إنه فقط يخزنهـا ليـؤدي إلى سـلوك موافـق للمعلومـة المختزنـة في مرحلة لاحقة.

إذا أردت أن تغير سلوكك أو أداءك فيجب أن يكون ذلك من خلال عقلك الباطن، مما يعني أنه يجب أن تختار أفكاراً إيجابية جديدة، وتغذي عقلك الباطن بها مراراً وتكـراراً، لأن الأفكار المتكررة ترسخ في العقل الباطن اللاواعي، كما أن الأفكـار الـسلبية المتكـررة تؤثر بشكل سلبي على اللاوي واللاشعور، العقل الباطن وتؤدي إلى نتـائج سـلبية عنـدما تترجم الأفكار والرغبات والأمنيات عن طريقة.

هناك أمور معينة في حياتك لا يمكنك القيام بشيء حاليها، لكن بالتأكيد يمكنك تغيير الطريقة التي تنظر بها لهذه الأشياء، فعندما تضع نفـسك في إطـار عقلـي إيجـــابي فلـــن

تشعر بإحساس أفضل بداخلك فحسب، ولكنك ستؤثر تأثيراً إيجابياً على البيئـة المخيطـة، فالناس يفضلون الشخص السعيد هادئ الأعصاب، وسـوف يـنعكس سـلوكك الإيجـابي على الطريقة التي يتعامل بها الناس معك.

اعلم أن لكل فعل رد فعل، وما تزرعه سوف تحصده، وهـو مـسألة انتظـار قبـل أن تحصد ما زرعته، وهذا صحيح في كل مجالات الحياة وكونـك إيجابيـاً معنـاه كونـك ودوداً وصريحاً، تقول ما تعتقده وتسعى للحقيقة، وهذا لا يعني أن تكون فظاً، بل يعـني أن تختـار بوعي وأن تنظر للجانب المضيء من الأمور، وتحب نفسك والآخرين، وتهتم عن حولـك فمن يهتم بالآخرين يثير اهتمامهم به.

وكونك إيجابياً يعني أن تقلق بشكل أقل وتستمتع أكثر، وأن تنظر للجانـب المـضيء بدلاً من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء، وتختار أن تكون سعيداً بدلاً من أن تملأ رأسـك بالأفكار السوداء، وتختار أن تكون سعيداً بدلاً من الاكتئاب والحزن، وأن يكون شـعورك الداخلي طيباً. فإنه من المهم جداً أن تعتني بنفـسك وأن تـسعى للحـصول علـى الـسعادة وراحة النفس فإن لم تكن أنت نفسك سعيداً فلن تسعد غيرك. ولن تنجح فيما تعمله.

ماذا يدور في ذهنك من أفكار وتخيلات؟

يجب أن تنتبه لما تفكر فيه طوال اليوم، تحقق من نوعية أفكارك هل أنت منهمكـاً في الأفكار السلبية الهدامة كالكراهية أو الشعور بالذنب، أو الجسد أو الغضب؟ إقـض علـى هذه الأفكار في مهدها، واستبدلها بأفكار إيجابية.

إذ لم تتخلص من هـذه الأفكـار الـسلبية فـستنمو بـشكل مـستمر. اسـتمع لـصوت أفكارك فسوف تندهش بميلك إلى التفكير بطريقة سلبية ينبغي أن تروض نفسك على عدم إكمال أي فكرة سلبية حتى نهايتها. وإذا ابتـدأت في الـتفكير الـسلبي، قـل لنفـسك "قـف" واستبدله بتفكير إيجابي.

إليك بعض الأفكار والصيغ السلبية وطرق إعادة صياغتها بشكل إيجابي.

حوّل الضعف إلى قوة:

الفكرة السلبية:

"ليتني لا أذهب لهذه الحفلة الليلة، فأنا لا أعرف ماذا أقول لمن أتعرف عليهم لأول مرة".

الفكرة الإيجابية:

"أنا أحب الناس وهم يحبونني لأنني أنصت باهتمام لما يقولونه" لذا فأنا أتطلع للذهاب إلى هذه الحفلة للالتقاء والتعرف بأناس يثيرون اهتمامي".

توقف عن تمثيل دور الضحية:

الفكرة السلبية :

"أنني أشعر بضيق وقلق لأن مدير العمل لم يخبرني بعد إن كنت سأحصل على زيارة في راتبي أم لا".

الفكرة الإيجابية:

"إنني أشعر بأني استحق زيادة في راتبي وقد تركت المدير الوقف الكافي ليتخذ قراره في هذا الأمر، لذا سأذهب اليوم لأساله بكل ثقة عن قراره".

الفكرة السلبية:

" إن الخادمة تؤدي عملها جيداً باستثناء تنظيف النوافذ، يجب أن ألفت نظرها لهذه النقطة بطريقة وديّة لكنها حاسمة".

اعتن بنفسك:

الفكرة الإيجابية:

" اليوم هو بداية حياة جديدة، اليوم كل شيء مختلف لقد قررت أن أدعو نفسي لبعض الرفاهية مثل نزهة في الريف، أو الذهاب للسينما، أو وجبة لذيذة، فأنا استحقق ذلك".

نظرتك لنفسك:

الفكرة السلبية:

" أنني خائف لأنني لأنني سألقي كلمة في الأسبوع القادم، الكل سيشاهدني، سأكون مرتبكاً جداً".

الفكرة الإيجابية:

" إنني مستعد تماماً لكلمتي، فأنا أعرف جيداً ما سأقوله، وإنني أتطلع لإشراك الآخرين معي في معلوماتي، وسيهتم الجميع بما سوف أقوله".

تجنب صيغة النفي:

لا تقل " لن أكون خائفاً" قل "أنا هادئ ومسترخي" بمعنى آخر فكر فيما تريده وليس فيما لا تريده".

استخدم صيغة الفعل المضارع:

لا تتحدث بصيغة المستقبل بقدر الإمكان، قل" أنا أتحدث بثقة أمام الآخرين" بدلاً من "سوف أكون واثقاً من نفسي وأنا أتحدث أمام الآخرين". إن العقل الباطن يأخذ الكلام حرفياً، لذا فعندما تتحدث عن شيء سيحدث في المستقبل فإن عقلك الباطن سينتظر معك حتى يأتي الوقت المناسب، من المهم أن تشعر بالثقة الآن كي تكون واثقاً من نفسك إلى أن يأتي الحدث الذي تنتظره.

استخدم الأفكار الإيجابية الجديدة بشكل متكرر:

إن أفكارك السلبية القديمة تبدأ في التزايد والنمو عندما تغفل عنها، فالعادات القديمة لا تندثر بسهولة، فيتعين عليك أن تواظب على استبدالها في كل مرة تنتبه لها. وفي النهاية

الأفكار الإيجابية ستظهر تلقائياً، والتفكير الإيجابي البناء سوف يصبح جزءاً من طبيعتك وعاداتك.

ابدأ يومك بأفكار إيجابية مثل:

- أنني أتطلع إلى يوم جديد. إنني كفؤ ومتفتح لتقبل أفكار جديدة، وإنني أتعامل مع واجباتي بيسر وكفاءة.
- أحب نفسي و أحب الآخرين، وأتعامل وأعمل جيداً معهم، إني مبدع ومستعد للتعاون، كما أنني أجد سهولة في جعل الآخرين يتعاونون معي.
- إنني شخص سلس، أتعامل مع المشكلات بهدوء وبدون انفعال، حيث إنني اعتبر المشكللات نقاط انطلاق للأفكار الجديدة، فهي تكسبني مهارات جديدة.
- اليوم، هو يوم إنسجام وتناغم، أنا منسجم مع العالم من حولي، كما أنني أرى أهدافي بوضوح، وبإمكاني تحقيقها بسهولة.

من المفيد أن تكتب أفكارك الإيجابية بدقة وتقرأها عدة مرات يومياً، من ثم ستحفظها عن ظهر قلب، واضب على تكرار قراءتها مرة بعد مرة حتى تترسخ في عقلك الباطن.

لكي تتغلب على الصعوبات الأولية السلبية التي تعترض أفكارك الإيجابية، استخدم هذه الحيلة، تظاهر أنك تمثل دوراً. تظاهر أنك شخص آخر، شخص جديد يمتنع بالثقة، وقوي الإرادة والتصميم، هادء ومستجمع ومركز لأفكارك. يمكن أن تختار نموذجاً بشرياً وتظاهر أنك هذا الشخص. تخيل أنك" رجل خارق" تصرف بثقة حتى وإن كانت مشاعرك عكس ذلك. كن مصراً على تغيير طريقة تفكيرك للأفضل.

إن الخطورة الأولى لك وحدك، فقبل أن تقنع الآخرين بصورتك الإيجابية الجديدة يجب أن تقنع نفسك.

إتصل بفضلك الباطن:

ليس عقلك الباطن مسؤول فقط عن تخزين الذكريات، والأحساسيس، ولكنه أيضاً موقع الإبداع، والحدس و الأفكار .

الحدس يظهر فجأة ليوجهك في إتجاه معين، ممثلاً عند استغراقك في الاعتناء بحديقة منزلك، فجأة تقفز فكرة ما إلى رأسك وتجد حلاً لمشكلة كنت تفكر فيها منذ عدة أيام وهكذا قد ساعدك عقلك الباطن على إيجاد حل.

إن كنت فناناً، فإن عقلك الباطن يساعدك بالطريقة السابقة نفسها، يتزويدك بالإلهام والأفكار والخلاقة لعملك الفني.

إن كل الإنجازات بدأت بفكرة فالأفكار تنطلق شرارتها بالمصادفة ولا يمكن إيجادها بالقوة كما أنها لا علاقة لها بالإرادة، وكلما حاولت أكثر لإيجاد فكرة،قلت إمكانية إيجادها، وكلما استخدمت إرادتك أكثر، قلت فرصتك في الإتصال بعقلك الباطن فالأفكار تلمع في الذهن عندما تكون غير منتبه، وعندما تكون تفكر في شيء مختلف.

عقلك الباطن لا علاقة له بالإرادة، فهو قوة موجهة بداخلك نرشدك بطريقة تبدو غير منطقية لكنها في النهاية غالباً ما تثبت صحتها.

عقلك الباطن دائماً يعمل من أجلك، حتى عندما تتوقف عن التفكير في مشكلة ما، فإنه يظل فيها، وحينما تكون مسترخياً بالقدر الكافي للاستماع لهذا الصوت الداخلي فسيعطيك الحل في صورة فكرة، أو حدس، وقد يحدث هذا أثناء النهار أو الليل في صورة حلم دون إن كان ذلك بشكل رمزي.

قانون السبب والنتيجة:

" أي شيء تفعله سيعطيك نتيجة من نفس نوعه، فلو كررت هذا الفعل سوف تحصل على نفس النتيجة".

لكي يحصل المزارع على المحصول الذي يرده يجب عليه اولاً وأن يضع البذور في المكان المناسب ثم يسقى تلك البذور بالماء ويهتم بها حتى يحصل على النتيجة اتي يريدها، وكذلك العامل الذي يريد أن يصل إلى وظيفة عليا يتعين عليه اولاً ان يبذل المجهود الضررووري من دراسات ومعرفة ومهارات وعمل وتفكير لكي يحصل على ما يريد .

فقانون السبب والنتيجة يعمل في كل الأحوال وفي أي مكن ومع أي نسن مهما اختلفت خللفيه وقيمه ومعتقداته أو شكله ولونه، فالفعل يؤؤدي إلى نتيجة من نفس نوع الفعل، ولن يحدث أي تغيير إلا إذا حدث تغيير في العقل نفسه.

من العجب أن كثيراً من الناس يشكون من العمل، ولكنهم لا يفعلون أي شيء لكي تتغير النتيجة، أو أشخاص يشكون من حالتهم المادية ولكنهم لا يغيرون من أساليبهم ولا يعلمون شيئاً جديداً يساعدهم، على تحسين مهاراتهم لكي يحصلوا على نتائج مختلفة. تقول الحكمة الصينية القديمة:" لو فعلت نفس الشيء سوف تحصل على نس النتيجة، ولن يحدث تغيير حتى تغير السبب الأساسي". ومن العجيب أن تحد شخصاً يعاني من مشكل نفسية يضع كل تركيزه وعلى العالم الخارجي لكي يخرج من حالته، ولكنه يستمر في العيش بنفس الطريقة ويفكر بنفس الطريقة ويشكو بنفس الطريقة ويلوم اللآخرين على حالته النفسية.

"إن قانون السبب والتأثير يعمل إيجابياً أو سلبيا، فلو أردت أن تكون سعيداً ابحث عن الأشياء التي فعلتها في الماضي وجعلتك تشعر بالسعادة وكرر نفس الأسباب ستحصل على نفس النتيجة، وأن جميع القوانين تعمل بحكمة ونشاط سواء كانت النتيجة إلى ما

تحصل عليها سلبية أو إيجابية، لأنها تعمل معك في إتجاه أفكارك، وقانون السبب والنتيجة يعملنا أنه لو أردنا أن نغير من حياتنا ونعيش بسعادة ونجاح، يجب علينا أولاً أن نغير فكارنا وما في أنفسنا ونضع أسباباً جديدة تعطينا الدوافع والحوافز والحماس للتقدم والصحول على النتيجة التي نريدها. والله سبحانه وتعالى يقول: (إِنَّ اللّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنْفُسِهِمْ) [الرعد: ١١].

السبيل القويم إلى النجاح

"الحاضر هو ثمرة أفكار الماضي"

"بوذا"

"الغنى هو نتاج قدرة الإنسان على التفكير"

"آين راند"

"ليس كافياً أن تكون مشغولاً ... السؤال هو : ما الذي يشغلك"

"هنري ديفيد ثورد"

"نحن نتطور في كل لحظة، وكل دقيقة، وكل ثانية . إن الحياة نفسها تدور بلا انقطاع وواجبنا في الحياة أن نسير دائماً إلى المام نحو الخير.. ومهما وطئنا الأوشك، فلا ينبغي أن نرتد إلى الوراء، وإذا حدث أن تقهقرنا، فلكي ننشد طريقاً آخرر نمضي فيه إلى الأمام".

"إيليا اهرنبرغ"

هناك العديد من النظريات المختلفة التي تتعلق بمضمون النجاح بقدر ما يوجد في الدنيا من أفراد. فالنجاح شيء في هذا الوجود. فالذي يعتبره أحد الأشخاص نجاحا، يعتبره الآخر إخفاقاً. فالناس يسيئون الفهم بين المتغير، الزائل، الفاني، وبين المستقر، الثابت الدائم.. إنهم لا يفرقون بين الوسيلة للغاية، وبين الغاية ذاتها، يعشى البريق الزائف بصرهم فيخالونن البهرج الكاذب ذهباً. ويتشبثون بالقشور دون اللباب.

إن مجرد امتلاك المال لا يعني أن الفرد في حياته ناجحاً. ومع أن الصورة التي تسحر بها كلمة" النجاح" الشخص المتوسط وتستميله إليها هي المال، فهناك آلاف من الناس ذوو ثروة مادية وفيرة في حال من الإخفاق.

يرثى لها. إنهم في أغلب الأحيان وحيدون، وعن الناس منقطعون، يائسون، بائسون، قانطون. والبخيل قد يكون لديه مال كثير، ولكن ليس هناك أي بخيل نال قسطاً من النجاح ضئيلاً.

المال وسيلة إلى النجاح، إذا استعمل بحكمة وتدبر.وحيازة المال يجب ألا تـزدري أو يستخف بها. فالمال يمثل القوة والقدرة، ويـدفع في الغالـب إلى التـيقظ، ويعـبر عـادة عـن النشاط والهمة في كثير من المهن الدقيقة، والأعمال الخاصة. وليس من شك في أن اقتنـاء المال واسـتعماله بحكمـة وتعقـل يمكـن أن يـسهل بدرجـة عظيمـة البحـث عـن الـسعادة والنجاح. ولكن المال هنا وسيلة إلى تلك الغاية.

الشهرة أيضاً لا تتشابه في المعنى مع النجاح. فكثير من الناس ينفقون كل حياتهم في كفاح مرير وفي نضال عنيف للحصول على الشهرة، فـلا يجـدون مـن هتافـات العامـة، وصيحات استحسان الدهماء إلا عدم الشعور بالرضا وعدم الإحساس بالغبطة، فالـشهرة غرارة خدّاعة. لا أمان لها. فهي اليوم غير ما ستكونه غدا. هي اليوم هنـا، وغـداً تفتقـدها فلا تجدها. والغوغاء المذبذبون متقلبـو الـرأي، يرفعـون أبطـالهم اليـوم إلى أبـراج الرضـا والقبول، ليطوحوا بهم غداً إلى هو النسيان، يهتفـون اليـوم هتافـات الاستحـسان، وغـداً يصفرون باستهجان، ثم لا يلبث أن يسدل عليه في شهور قلائل ستار النـسيان. هـذه هـي مأساة التجربة المريرة التي عاناها كل مـن اصـطلى بـضع لحظـات بأشـعة شمـس التقـدير السوقي الرخيص.

لقد كان ولنتجون، بطل موقعه ووترلو، يحتفظ إلى يوم مماته نجوذته المحطمة بالحجـارة التي كان يقذفه بها الشعب الثائر في لندن بعد مرور مـدة قـصيرة علـى اسـتقباله اسـتقبالاً حافلاً يليق بمكانة فتصر على نابليون ومنقذ للحضارة والعمران.

❖ *معيار النجاح:*

ليس ثمة إلا معيار واحد ثابت للنجاح هو العمل الفريد لتكوين شخصية متكاملة، متسقة، قوية، سوية، تكون فيها قوة يـضرب بهـا المثـل، وحكمـة غزيـرة مقدسـة،وتوازن يصون هدوء ووقار صاحبه، ويحفظ له سكينته وهدوء باله وسط عواطف الحياة الهوجـاء، وقدرةعلى ضبط النفس، ومشاركة في العاطفـة وتـآلف يـصبغ الأيـام بـاللطف، والأنـس والرقة، وحب يملأ الحياة بالدفء والسعادة.

النجاح الذي يشرف الحياة ويرفع قدرها، يرتكز على مبادئ معينة واضحة:

لاحظ بعناية فائقة قوانين الصحة من الناحية البدنية والعقلية واستعمل طاقة الرئة كلها قدر الإمكان في التنفس الشعودي كن حريصاً على ضمان التخلص من فضول الجسم، ولاحظ قواعد التغذية المنظمة، مارس التمرينات الرياضية كل يوم بانتظام لتكسب جسما صحيحا قوانين الصحة من الوجهة العقلية. فكر في الصحة بدل المرض. وفي القوة بدل الضعف اضبط العواطف السلبية كالخوف والقلق والكآبة والغم وانقباض النفس والغضب.

فكر تفكيراً صحيحاً، وستكون على وفاق تام مع قانون العلة تعلم كيف تفكر تفكيراً مستقيما متزناً، لا تفكيراً عاطفياً ملتوياً. يقول هربرت هبارد: "إن التفكير هو أرقى الأشياء وأن نفكر تفكيراً صحيحاً بأن نخلق ونبتكر. فكل الأشياء تأتي عن رغبة وكل صلاة مستجابة تكون عن حماس، إننا نصبح بتفكيرنا ذلك الشيء الذي نحلم به ونشتهيه.

أحكم عواطفك السلبيةة ولا تجعلها تتحكم فيك، أو تتسلط عليك. فليس النجاح خليقا إلا بالرجل الذي يستطيع أن يسود نفسه. أما الذين يستسلمون للخوف والقلق، ويستكينون للكآبة والغضب، ويذعنون للحقد والغيرة ليسوا سادة بل عبيداً أذلاء.

رق قوة ملاحظتك وحسنها. تبصر واهتم بما عجز الآخرون عن التبصر فيه والاهتمام به املأ لاشعورك (عقلك الباطن) بثروة من الإحساس بإدراك: الشكل واللون والصوت والحركة. عش في دنيا الملاحظة الواسعة الخصيبة ذات الثراء الغزير.

ادرس الأشياء باسهاب: كالمباني، والأشجار، والأزهار، والجبال والمحيطات والأنهار والناس والحيوانات وغيرها. إن دراسة دقيقة لمعظم الأشياء المألوفة لك كأوراق الشجر والأزهار والأحجار مما تراه على جانبي الطريق في أثناء سيرك سيفيدك فائدة عظيمة.

فالإدراك هو أساس كل تحصيل ناجح، ودعامه كل عمل عظيم سواء أكان في الصناعة أو الإبتكار أو الإختراع أو الفن أو العلوم أو الآداب.

التخيل (التصور) بلعب دوراً رئيسياً هاماً في تحصيل النجاح فعليك أن تواظب على تحسين ملكة التخيل بالتمرين الدائم أغلق عينيك وارسم صوراً وأشكالاً ذهنية صحيحة. أنظرإلى الأشياء نظره من يرى فيها علاقات جديدة.

التخيل هو الذي يميز بين الإنسان والحيوان، ويفرق بين حياة الخمول والبلادة،وبين حياة التحصيل الخالق المبدع الطامح المتطلع إلى أعلى وإلى السمو والإبداع.

من ابتغى نجاحاً عليه أن يرى في عمله إيجابية، وغبطة وسروراً أدخل التخيل والحماس في عملك ابحث عن لذتك العميقة وسرورك العظيم في الهمة الخالقة، وفي النشاط المبدع، كن بين صانعي ومهندس وبنائي الغد الذي لم يولد بعد. ولا تخف من البدء في الخلق والإنشاء والإبداع.

إن العبيد وحدهم هم الذين ينجزون واجباتهم بغير تفكير أو انتباه لما يعملون أما النفوس الكبيرة فهي وحدها التي تجد لعمل الأشياء سبلاً أسهل وأسرع وأكثر فعالية وأعظم نجاحاً. وهي وحدها التي تثير دروباً جديدة، وهي التي تحتفل بافتتاح نظم وتدابير ومشروعات جديدة.

في الوقت الذي يقوم الرجل النجاح بإنجاز عمله اليومي على خير وجه يكون واضعاً عينيه على الهدف، ومعظم الذين صنعوا التاريخ كانوا يحملون في الوقت الذي كانوا فيه يعملون. فانظر إلى نفسك بعين خيالك كأنك تعمل الشيء العظيم الذي تود لو أن تقوم بعمله حقيقة. واجعل كل واجب عادي تم إنجازه بأمانة تحضيراً لهدفك الحقيقي في الحياة. راقب الذروة وضعها نصب عينيك. ثبت رؤيتك الرائعة على نجم في سماء الأمل متألق ثابت.

انتفع بقواك اللاشعورية (نشاطات العقل الباطن) إن قانون نشاطات العقل الباطن يقول: إن أي شيء تفكر فيه سواء كان ذلك سلبياً أو إيجابياً ينتشر ويتسع من نفس النوع، وهذا القانون بعمل دائماً بنجاح تام؛ فعندما تفكر بأفكار سلبية فهو يساعدك على النجاح فيها، وعندما نفكر في فكرة إيجابية يساعدك أيضاً على النجاح فيها فهو موجود لخدمتك

ويتبع أفكارك ويجعلها تتسع وتنتشر من نفس نوعها، وقد يسبب لك تعاسة وفشلاً أو سعادة ونجاحاً يعمل معك بنجاح تام من نفس أنواع أفكارك.

❖ كن صادقاً مع نفسك:

الإخلاص.. هو الأساس وبغير هذا العنصر الأساسي والمبدأ الجوهري النادر تعدم الثقة. إذا كان الناس بسيماهم تعرف نواياهم ما كذلك ذات، الرجل الحقيقية تدوي في صوته وتبدو من خلال عينيه، وتطبع نفسها على وجهة وسلوكه وهيئته وموقفه واتجاهه،وتبين واضحة في كل ما يفعل ويقول.

ثق بنفسك إننا يجب ألا نخدع أو نغش أنفسنا ويجب أن نثق بأنفسنا، وإلا فكيف يمكن أن ننتظر أو نؤمل أن يثق غيرنا بنا؟ تخلص من كل أثر للشعور بالنقص واجه الحياة بشجاعة وثبات ورزانة، والإخلاص كفيل بجعلك محبوباً في الجميع.

ليس ثمة كالحماس شيء يميز بوضوح الشخص الناجح. فحين يكون الفرد متحمساً، بسطع وهو من ثم ملفتت النظر والانتباه إليه تجتذب شخصيته القلوب وتحمل كلماته الإمتناع.

اصنع المعروف، ورد الجميل لأصحابه به إذا أردت أن تكون ناجحاً موفقاً (فمن يثقل ذرة خيراً يره).

في النهاية لن تستطيع أن تعيش عيشة ناجحة إلا إذا استطعت التحكم بعقلك والواقع أنك لن تكون متحكماً بعقلك فيما لو كنت تسمح لأصدقائك ومجتمعك ولوسائل الإعلام والمعلنين بالتأثير في تعريفك للنجاح الحقيقي ولبلوغ النجاح الحقيقي علينا أن نعرف بوضوح ما نريده فن الحياة بقول "برنادشو" إحرص على الحصول على ما تحت لئلا تكون مجبراً على أن تحب ما تكره".

إذا كنت تواجه صعوبات مالية، وإذا كنت تسعى لتحقيق أهدافك ولم تنجز شيئاً البتة، فإن ذلك يعني أنك لم تقنع عقلك الباطن أنه سيكون لديك الخير الكثير وزيادة تستغني عنهاإنك تعرف أشخاصاً يعملون ساعات قليلة كل أسبوع، ومع ذلك يحصلون

على أموال طائلة، إنهم لا يكافحون ولا يكدحون لا تصدق مقولة أن الثروة لا تتحقق إلا بالعرق والجهد، إن الأمر ليس بهذه الطريقة، إن أفضل وسيلة هي تلك التي لا تبذل فيها أي مجهود. إفعل الشيء الذي تحب ن تفعله وافعله للاستمتاع به وبغرض تحقيق الإثارة في نفسك.

إعلم أن الأشياء العظيمة إنما تنتج دائماً من وصل أشياء صغيرة ببعضها وصلاً بارعاً، وضم شملها بمهارة وإتقان. وبإتخاذنا الخطوة الأولى نحصل على القدرة التي تساعدنا على اتخاذ الخطوة الثانية، وإذا كانت لدينا الفكرة النافذة الصائبة عما نرغب أخيراً في إنجازه فستبقى العضلات أمينة على واجباتها بوساطة التركيز إلى أن نبلغ الغاية التي نرجوها ونأملها، وندرك الغرض وإن الرجل الذي يعمل على تحقيق أحلامه، إنما هو الذي يركز عن هذا الغرض حتى تتحقق مثاليته. إنه يصون طاقته ويوجهها نحو هدف معين كأهداف الذي يركز انتباهه على الهدف عاملاً على إصابته، إنه يترك عقله لتنوع الفكر واختلافاته، ولكنه لا يسمح لأي إيحاءات مضادة أو عكسية أن تعوق أثر تفكيره الذي ينويه أو الذي صمم عليه.

وإذا أردت أن تحصل من عملك على إيراد طيب ودخل كبير، ينبغي لك أولاً أن تعيد تجديده عقلياً. وعليك أن تمتدحه وتثني عليه عقلياً – هبه من قلبك– سراً وعلانية، بركتك ونعمتك، قل دائماً أبداً إنك تحبه، وفكر دائماً في أنك تحبه، وحتماً ستحبه،وبعد أن يتم هذا وبعد أن تتحسن علاقتك بعملك، وتنسجم معه، وتتم المواءمة بينكما، يمكنك أن تعتمد عليه في جلب الغنى والثروة إليك.

❖ *الثروة مصدرها العقل:*

الثروة– ببساطة – هي اقتناع الفرد الراسخ بقدرة العقل الباطن الكنز المخبأ في أعماقك.

يجد الشخص الذي يتسم عقله بالضحالة والفقر نفسه في وضع ظروف يحيطها الفقر، بينما يجد الشخص الآخر الذي يكون عقله مليئاً بأفكار الغنى والثروة والنجاح

نفسه محاطاً بكل شيء يحتاجه، وأنه لم يكن مراداً أن يحيا حياة الفقر والعوز، إنه بإمكانك أن تحصل على الثروة وكل شيء تحتاجه والكثير الذي يمكن لك أن توفره، فإن في كلماتك القوة لتطهر عقلك من الأفكار الخائطة والسلبية وتغرس مكانها أفكاراً إيجابية صحيحة.

❖ بناء الوعي بالثروة:

إن الطريقة النموذجية لبناء الوعي بالثروة هي: كرر في نفسك لمدة خمس دقائق ثلاث أو أربع مرات يومياً كلمات "ثروة- نجاح" فإن لهذه الكلمات قوة هائلة وهي تمثل القوة الداخلية لعقلك الباطن.

اربط عقلك بهذه القوة الجوهرية التي بداخلك في عقلك الباطن وعندئذ سوف تظهر في حياتك الظروف والأحوال الملائمة لطبيعتك.

إنك تمتلك قوى حقيقية بداخلك، ولن يواجه عقلك أي صراع عندما تقول كلمة "غني"، كمنا أن الشعور بالغنى سوف يتفجر بداخلك طالما ظلت فكرة الغنى تدور في عقلك.

إن الشعور بالغنى يولد الغنى، إجعل ذلك في عقلك طوال الوقت. عقلك الباطن يشبه بنك أو مؤسسة عالمية وهو يجعل ما تودعه بداخله ينمو ويكبر سواء كانت الفكرة تتعلق بالغنى أو الفقر، وما تزرعه تحصده، وعليك أن تختار الغنى والنجاح والصحة الجيدة والسعادة.

إن العديد من الأشخاص شكواهم المعتادة هي "لقد قلنا لأسابيع وشهور عبارة: إنني غني وأتمتع بالرفاهية"، ولكن لم يحدث شيء، ويبدو أن هؤلاء الأشخاص عندما قالوا تلك الكلمات أو العبارة كان لديهم شعور داخلي أنهم يكذبون على أنفسهم.

إن تأكيدك ينجح عندما يكون تأكيداً معيناً محدداً، ولا يسبب أي صراع أو جدالاً عقلياً. إن عقلك الباطن يقبل ما تشعر حقيقة به أنه صدق وليس مجرد كلمات أو أقوال لا قيمة لها. إن الفكرة أو الاعتقاد المهمين يقبله العقل الباطن دائماً.

❖ كيفية تجنب الصراع العقلي:

إليك الطريقة النموذجية للتغلب على الصراع العقلي إجعل ما يلي بياناً عملياً مستمراً وبخاصة قبل النوم " بالليل والنهار، أتنعم بكل شيء أرغبه" وهذا التأكيد من جانبك لن يثير أي جدال لأنه لا يتعارض ولا يناقض انطباع عقلك الباطن.

إقترح على أحد رجال الأعمال الذي كان قلقاً جداً بسبب انخفاض مبيعاته وموارده المالية، أن يجلس في مكتبه هادئاً ويكرر العبارة التالية مراراً: " إن مبيعاتي تتحسن كل يوم". فهذه العبارة تدفع إلى تعاون العقل الباطن والعقل الواعي مما كان له نتائج جيدة.

❖ عقلك الباطن ينمي أي شيء تودعه في داخله:

إذا ملأت عقلك الباطن الشعور بالفقر سيجلب لك المزيد من منحت عقلك الباطن الشعور بالعوز والحاجة، فإنه سيجلب لك المزيد من العوز، إن عقلك الباطن يضخم وينمي أي شيء تودعه في داخله، عليك أن تودع في عقلك الباطن أفكار الرفاهية والنجاح والغني والصحة الجيدة عندما تصحو من نومك كل صباح، وكذلك قبل النوم.

املأ عقلك بهذه المفاهيم واشغله بها بقدر ما تستطيع وستجد هذه الأفكار الإيجابية البناءة طريقها إلى بنك عقلك الباطن، ومن ثم تجلب لك الغنى والنجاح والسعادة.

لماذا لم يحدث أي شيء؟

قد تقول " أوه" إنني فعلت ما أشرت إليه ولم يحدث شيء. إنك لم تحصل على النتائج المنتظرة لأن أفكار الخوف غمرتك بعد دقائق قليلة واستطاعت هذه الأفكار السلبية أن تحيد الأفكار الإيجابية الجيدة التي كنت قد أكدت عليها، فعندما تضع بذرة في التربة، عليك أن تدعمها كي تكون الجذر وتنمو.

❖ العقل المصدر الحقيقي للثروة:

عقلك الباطن لا تنقصه الأفكار، فبداخله يوجد عدد لا محدود من الأفكار على استعداد للتدفق إلى عقلك الواعي والتي تظهر بشتى الطرق في صورة نقود لديك، وسوف

نستمر هذه العملية في العمل داخلك عقلك بصرف النظر عن انخفاض أو ارتفاع أسعار الأسهم المالية أو قيمة الدولار أو الجنيه الإسترليني.

إجعل ذلك شيء متداول في حياتك، سوف تحصل عليها دائماً وبشكل لا يمكن تجنبه بصرف النظر عن شكل هذه الثروة.

❖ *حجر عثرة شائع في طريق الغنى:*

هناك أناس يزعمون أنهم يحاولون إتجار أهدافهم ويبدو أنهم يصارعون صراعاً مريراً لتحقيق ذلك. لكن إذا استحققت إلى حوارهم فإنه في أغلب الأحيان يمضي بهذا الشكل دائماً يدينون هؤلاء الذين نجحوا في الحياة، لهذا السبب تجدهم في عوز وفاقه، فهم يدينون الشيء الذي يرغبون فيه ويريدونه، ويتكلمون منتقدين زملاءهم الأكثر غنى، لأنهم حساء لما في أيدي غيرهم من النعم.

الحسد هو السبب في قلة الثروة في حياة العديد من الناس، فأفكار الحسد هدامة ومدمره لأنها تحدث موقفاً سلبياً.

وعلاوة على ذلك فإن الثروة تتدفق منك بدلاً من أن تتدفق إليك، إذا كنت دائماً في ضيق بسبب النعيم أو الثروة العظيمة التي يتمتع بها شخص آخرن فاطلب فوراً له وبصدق أن يزداد غنى فذلك سوف يحيد الأفكار السلبية في عقلك ويحدث دفعة قوية للغنى أن يتدفق إليك بواسطة القانون الخاص بعقلك الباطن، نذكر أن العقبة إذ الشيء المعوق في طريق الغنى يكمن في عقلك، وإنك نستطيع أن تزيل نلك العقبة من خلال اكتساب علاقات طيبة مع جميع الناس عندما تذهب للنوم، مارس الطريقة التالية: كرر كلمة "غنى" بهدوء وإحساس بها، إفعل ذلك أكثر من مرة سوف تدهشك النتائج، حيث ستجد أن الثروة تتدفق إليك

❖ *إخدم نفسك بقوى عقلك:*

- اتخذ قرارك الآن بأن تكون غنيا بأيسر الطرق الطبيعية من خلال مساعدة مؤكدة للنجاح من عقلك الباطن.

- إن الغنى هو نجاحك في إقناع عقلك الباطن بفكرة الغنى، إنسخ في عقلك الباطن هذه الفكرة.
- كرر كلمة" غنى" في نفسك وببطء وهدوء لمدة خمس دقائق قبل أن تنام، وسوف يظهر أثر هذه الكلمة في حياتك العملية.
- إن الشعور بالغنى يجلب الغنى، احتفظ بذلك في عقلك دائماً.
- ينبغي لعقلك الباطن وعقلك الظاهر أن يكون على اتفاق، فعقلك الباطن يقبل بالفعل ما تشعر أنه حقيقي يقبل عقلك الباطن الفكرة المسيطرة والمهنية على عقلك الواعي الظاهر، لذا يجب أن تكون هذه الفكرة هي "الغنى".
- تستطيع التغلب على الصراع العقلي فيما يتعلق بالثروة عن طريق التأكيد المستمر على قولك "إني أتنعم ليلاً ونهاراً بكل ما أرغبه".
- يمكنك زيادة مبيعاتك من خلال تكرار العبارة التالية مرات عديدة إن مبيعاتي تتحسن كل يوم، إنني أحقق تقدماً وازدهاراً وازداد غنى كل يوم".
- عليك بزرع وإيداع أفكار الرفاهية والغنى والنجاح في عقلك الباطن وسوف يمنحك عقلك الباطن خيراً وفوائد مضاعفة.
- ما تؤكده وتثبته بعقلك الواعي الظاهرن لا تجعل عقلك ينكره بعد ذلك بعقلك الواعي الظاهر، لا تجعل عقلك ينكره بعد لك بدقائق، فإن هذا ينزع قوة الشيء الإيجابي الطيب الذي أكدته.
- مصدرك الحقيقي للثروة والغنى هو الأفكار التي في عقلك تستطيع أن تحصل على فكرة تساوي مليون دولار، وسوف يعطيك عقلك الباطن تلك الفكرة التي تسعى إليها.
- إن الغيرة والحسد هما حجرا عثرة أمام تدفق الثروة والغنى، ابتهج لرفاهية وخير الآخرين.
- العقبة في طريق الثروة والغنى تكمن في عقلك دمر تلك العقبة باكتساب علاقات طيبة مع الآخرين.

الفكر وتأثيره على حركة العقل الباطن

"الحاضر هو ثمرة أفكار الماضي"

"بوذا"

"إذا ما رسمت في عقلك صورة لآمال مشرقة وسعيدة، فإنك بهذا تهيئ نفسك وتساعدها لبلوغ أهدافك"

"نورمان فينسنت بيل"

"إن أعظم ثورات جيلي كانت اكتشاف أن الأشخاص بوسعهم تغيير الجوانب الخارجية لحياتهم، عن طريق الاتجاهات الداخلية لعقولهم"

"وليم جيمس"

❖ الفكر منبع السببية :

يقول "راسكين": " أفكارك تجلب إليك قوى من الخارج من ذات النوع الذي تخزنه في نفسك"، وإن السببية – أي علاقة السبب بالنتيجة- تنبع من العقل، فكل ما تنتجه أو تبدعه في عالمك المادي يبدأ بفكره من نوع ما. إذا أردت تغيير أمر ما بالخارج، عليك أن تبدأ بتغييره من الداخل أولاً عليك أن تغير تفكيرك إذا أردت أن تغير حياتك.

إن الأفكار هي من صنع الإنسان، وإن العالم الخارجي لا يستطيع أن يؤثر على أي إنسان بدون إذنه الشخصي، وعقل الإنسان الظاهر يمكنه التحكم بما يسرى وينطبع في العقل الباطن، وقد وهبنا الله سبحانه القدرة على التحكم في أفكارنا، وقال في كتابه الكريم: (إِنَّ اللّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنْفُسِهِمْ) [الرعد:١١].

"إنك تصنع حياتك وعالمك مع التيار المتواصل من الأفكار، المشاعر، والصور التي تمر عبر عقلك، وإنك تحدد مستقبلك وتسيطر على مساره من خلال ما يشغل عقلك من أفكار في اللحظة الراهنة، ولا شيء مما يحيط بك ينطوي على معنى عدا المعنى الذي تعطيه

أنت له بأفكارك وعواطفك. كما كتب "شكسبير" في مسرحيته "هملت": "لا شيء جميل أو قبيح، ولكن التفكير يجعل منه كذلك".

❖ *قانون الاعتقاد:*

إن ما تعتقده سيتحول إلى حقيقة عندما تمنحه مشاعرك. فأي شيء تعتقده أنه حقيقي بالنسبة لك يحدد تصرفاتك وسلوكك بما يتناسب معه حتى ولو كان هذا الشيء غير واقعي أو حقيقي، وقد قال: "هنري فورد" صانع أول سيارة فورد في العالم: "لو اعتقدت أنك قادر على فعل شيء ما، أو اعتقدت أنك غير قادر على فعل شيء ما، ففي كلتا الحالتين أنت على صواب".

الاعتقاد هو القوة الراسخة التي تدعم الأفكار التي يختارها الإنسان فتسبب له الأحساسيس والسلوك وأيضاً النتائج التي يحصل عليها وتجعل حياته تماماً كما يفكر، وكلما اشتدت قوة اعتقادك، وارتفعت العاطفة التي تصنيفها إليه، تعاظم تأثير اعتقادك على سلوكه وعلى كل شيء يحدث لك.

فإذا آمنت إيماناً مطلقاً كأنك ستنجح نجاحاً كبيراً، وتشبثت بهذا الإيمان مهما حدث، فعندئذ ليس من شيء في العالم يمكن له أن يحول دونك وبلوغ هذا النجاح الكبير.

إذا آمنت إيماناً عميقاً أنك ذو قدرات كبيرة، وأنك سوف تنجز أموراً ذات شأن في حياتك، فسوف يكشف هذا الاعتقاد عن نفسه عبر كل ما تقوم به من أفعال، وسيصبح حقيقتك في نهاية الأمر.

❖ *قانون التوقع:*

يقول قانون التوقع إن أي شيء تتوقعه بثقة في نفسك يصير نبوءتك التي تحقق ذاتها بذاتها. فتوقعاتك تحدد إتجاهك النفسي، والذي بدوره يحدد كيف يسلك الناس نحوك بشكل يعكس ما تفكر به داخلياً.

إذا توقعت أن تكون ناجحا، فسوف تكون ناجحاً في النهاية، وإذا توقفت أن تكون سعيداً ومحبوباً من الجميع، فستكون كذلك.

وإذا توقعت أن تكون بصحة جيدة، وتتمتع برخاء الحالن وأن تكون محط إعجاب واحترام من هم حولك فإن هذا ما سوف يحدث وقد قال النبي ﷺ : " تفاءلوا بالخير تجدوه" فوصانا الرسول الكريم إن أردنا الخير نتوقعه. وأيضاً قال النبي ﷺ :" ادعو الله وأنتم موقنون بالإجابة، واعلموا أن الله لا يستجيب دعاء من قلب غافل لاه".

❖ *قانون التجاذب*:

ينص هذا القانون على أنك "مغناطيس حي ولابد لك من أن تجذب إلى حياتك من الأشخاص والظروف كل ما يتناغم مع أفكارك الأساسية، وخاصة الأفكار ذات الطبيعة العاطفية القوية، فكلما زاد تفكيرك بشأن أمر تنشده، زاد شوقك واستشارتك لتحقيقه. وكلما صرت مقتنعاً به ارتفع احتمال جذبك لهذا الهدف نحو حياتك، كما يجذب المغناطيس فتات الحديد. سوف تخلق أفكارك مجالاً حيوياً من الطاقة سوف يجذب ما تحتاج إليه لبلوغ أهدافك من أشخاص، وظروف، وأفكار، وفرص، وموارد.

إن قوى العقل الباطن الخلاقة، هي الطاقة التي تدعم كل الخطوات في أي مرحلة للنجاح.

إن الذي تفكر فيه وتشعر به هو الذي تصنعه أننا نصنع ما نعتقده.

إذا تصورت شيئاً بوضوح فإن القوى السحرية لعقلك الباطن تمدك بالأساسيات اللازمة لإنجاز هذا الشيء.

النجاح يعني الحياة الناجحة، وهو النتيجة الحتمية لسلامة التفكير، وسداد الرأي، وسعة الإدراك، ونفاذ البصيرة، أما التفكير الخاطئ فهو المعضلة الأساسية دائماً، وهو السبب في ضعف إدارة الأعمال.

هل أنت ممن يفكرون في الإخفاق أكثر مما يفكرون في النجاح؟ ... هل تروي لأقاربك أو لزملائك في العمل كيف تفشل، ولماذا تفشل، في حين أنه ينبغي عليك أن توضح لهؤلاء جميعاً كيف ولماذا أنت سائر في طريقك إلى النجاح؟ هل في عقلك الخفي اللاشعوري (عقلك الباطن) عقدة نقص مزمنة تقف ضد فكرة النجاح؟

"سمير.. إنك لا تساوي شيئاً البتة، ولن تتقدم في عملك قيد أنملة، لأنك متردد متحير، ولا يمكنك أن تبت، في أمر من الأمور".

هذه الفكرة كانت متسلطة على أحدهم، واستمرت تدفعه إلى الخلف حتى بلغ الأربعين من عمره، إنه حينما كان في الخامسة عشرة كان أخوة الذي يكبره في السن ينمي فيه "عقدة الفشل" هذه ويدفعها في أعصابه الطراية، حيث رسخت فيه ربع قرن من الزمان.

في عيد ميلاد "سمير" الأربعين حدثت أمور. حدث أن أخاه هذا الأكبر منه انتابته ضائقة مالية، ومني بكارثة، فجاءة يلتمس منه النصيحة والعون. عندئذ استعاد إلى ذاكرته ما كان عليه منذ خمس وعشرين سنة مضت، ورأي بعين خياله ما كان يجب أن يكون.. رأي أنه كان معداً تمام الإعداد للنجاح كأخيه سواء بسواء، وأنه كان في ميسوره أن يناضل ويكافح، ويثبت ويستقر، وبالتالي كان في استطاعته أن ينجح.. لقد كان يتم أعماله وينجز ما عليه من واجبات بهمة فاترة، وحمية ضعيفة، ثم رأي بعد ذلك في لمح البصر، أن كل العناصر التي يتطلبها النجاح، كانت ولا تزال تكمن فيه.. في ذاته.

فساعد أخاه وانتشله من عثرته.

إن هذا النور الجديد، وهذا الإيمان الحديد، اللذان كاتنفاه أعطياه عزماً وثباتاً، ومقدرة لانبثاق جديد من النشاط في العمل صنع له حظه وحياته الجديدة.

❖ *عناصر النجاح:*

إن العنصر الأول اللازم لتحقيق النجاح هو إيجاد الشيء الذي تحب أن تفعله، ثم تفعله. النجاح يكمن في حبك لعملك. فإذا كان الرجل طبيباً نفسانياً مثلاً فليس من المفيد له أن يحصل على دبلوم ويعلقه على الحائط، بل ينبغي أن يساير الأحداث ويحضر المؤتمرات في الأبحاث النفسية ودراسة العقل وأعماله وطاقاته الكافية.

فطبيب الأمراض النفسية الناجح هو الذي يقوم بزيارة العيادات ويطالع آخر وأحدث المقالات والأبحاث العلمية إنه يتعرف على أحدث الوسائل للتخلص من المعاناة الإنسانية، أن الطبيب الناجح يجب أن يمتلئ عقله وقلبه باهتمامه بمرضاه.

❖ *التخصص:*

العنصر الثاني اللازم لتحقيق النجاح هو التخصص في فرع من العمل وأن تعلم عنه أكثر من أي فرع آخر. على سبيل المثال، إذا اختار شاب الكيمياء كوظيفة له، يجب أن يركز على فرع من فروع هذا المجال.

ويج أن يمنح كل وقته واهتمامه لهذا التخصص الذي اختاره.

ويجب أن يصبح متحمساً بما فيه الكفاية لمعرفة كل ما هو متاح بشأن هذا المجال، وإذا كان ذلك متاحاً فيجب أن يعرف عنه أكثر من أي شخص آخر.

ينبغي لهذا الشاب أن يهتم بشدة بعمله وأن يرغب في خدمة العالم. وإن مجرد تدبير شؤون الحياة وتجنب الإخفاق لايعتبر نجاحاً. يجب أن يكون الدافع أكبر من ذلك وأنبل وأكثر طموحاً. كما يجب أن يخدم الآخرين.

في إحدى المدن الصغيرة بجنوب فرنسا محل صغير للخياطة يدعى محل "الإبرة السحرية" صاحبة المحل لا تخيط سوى فساتين قروية من النوع الذي ترتديه الفلاحات الإسبانيات، ولما كان جنوب فرنسا يجذب السياح وسكان فرنسا الشمالية الذين تتطلب حالتهم الصحية المناخ المعتدل، فقد ازدهرت أعمال" محل الإبرة السحرية" بفضل إقبال الغرباء الذين اجذتبهم اختصاص المحل.

وفي هوليوود عاصمة السينما سيدة فرنسية تدعى مارى كلور تملك محلاً لبيع القبعات وفي هوليوود أكثر من ماية محل لبيع هذا الصنف، ولكن محل ماري كلور يمشي في الطليعة لأن لصاحبته مخيلة مبدعة.

فهي تحرص على إعطاء كل سيدة القبعة التي تلائم رأسها، فإذا لم تقع على قبعة جاهزة تأخذ للزائرات القياسات اللازمة وتستمهلها بعض الوقت لتصنع لها القبعة الملائمة، وأية امرأة لا يشوقها أن تعتمر قبعة صنعت من أجلها وحدها من طراز خاص.

إن مارس كلور مدينة بنجاحها لاختصاصها وليس شرطا للنجاح أن تكوني يا سيدني صاحبة مشروع أو ذات مهنة حرة. لقد قدمت إنجيلا مارتا لزوجها المقاول وايت

سيمون خدمة محترمة لأنها هي المستخدمة الصغيرة فيه" في نادي النجمتين" في مدينة شيكاغو، فقد عرفت كيف تشغل مخيلتها وتربح إضعاف المرتب الذي تتقاضاه.

فقد كانت مهنة إنجيلا في النادي تسلم معاطف رواد النادي لدى وصولهم وتسليمها إليهم لدى انصرافهم.. وذات مساء لاحظت وهي تعلق أحد المعاطف على المشجب أنه ينقصه زران، قالت في نفسها:" لم لا أسد النقص وأعيده إلى صاحب المعطف معطفاً بحالة جيدة فيكافئني على هذه البادرة.

ونفذت فكرتها في الحال، ومضت إلى السوق وابتاعت زرين من نوع أزرار المعطف وست بهما النقص الحاصل، ولما جاءها صاحب المعطف يطلب معطفه لفتت نظره إلى ما قامت به فأثنى على فكرتها وشكر لها صنيعها ودس في يدها دولارين مما شجعها على متابعة خطتها في تنفيذ معاطف رواد النادي وتنظيف ما كان بحاجة إلى التنظيف ورتق ما كان بحاجة إلى رتق إلخ..فكان الأعضاء يجزون لها المكافأة ..فجمعت مع الأيام مالاً أغناها عن العمل في النادي وأتاح لها التعرف على المقاول الذي طلب يدها وتزوجها.

لا توجد في الولايات المتحدة امرأة لم تسمع باسم ج. ل . برسون ملك الأحذية النسوية.

واجه برسون أزمة خانقة، وتنبأ له الذين رأوه يتخبط في مصاعب لا حصر لها بالإفلاس، ولكن تاجر الأحذية كان ذا مخيلة خصبة نشطة وذا تفكير سليم، فاستطاع الخروج من المأزق، وهو يربح اليوم مليون دينار في السنة.

فماذا فعل برسون للتغلب على أزمة سببت في إفلاس المئات من تجار الأحذية في الولايات المتحدة الأمريكية.

كل ما فعله أنه اختص زائرات محله بمزيد من العناية والالتفات وهو مالم يخطر ببال سائر التجار.

كان برسون ما أن تدخل سيدة محله حتى يهرع للترحيب بها ويحرص على خدمتها بنفسه وسواء اشترت حذاء أم لم تشتر فإنه يشكر لها زيارتها لمحله، وقبل انصرافها يطلب منها أن تسمي له ثلاثاً من صديقاتها ليعرض عليهن خدماته ويدعوهن إلى زيارة محله.

وبديهي أن يستجاب طلبه بالسرور فليس أحب إلى المرء، رجلاً كان أو سيدة من أن يطلب إليه الآخرون أداء خدمة من هذا النوع. وبعد حصوله على الأسماء يكتب إلى السيدات الثلاث داعياً إياهن إلى زيارة محله وإلى مشاهدة نماذج جديدة، فتقبل الدعوة واحدة من ثلاث على الأقل، وتتكرر المراسم نفسها مع الزائرات بحيث يزيد عدد المشتريات. وبفضل هذه الفكرة البسيطة استطاع برسون التغلب على الأزمة.

إن النجاح ليس دائماً وليد الأفكار الثورية فكثيراً ما يكون مفتاجه فكرة بسيطة. هو ذا أمريكي آخر، مدين بنجاحه لفكرة بسيطة، كان جيمس ماكورين، يدير شركة للضمان ضد الحريق في مدينة من مدن ولاية نيوجرسي عندما انتاب زوجته مرض خطير، فتصبح له الأطباء بالابتعاد بها عن المدينة الكبيرة والإقامة نهائياً في ولاية كاليفورنيا. وانتقل جيمس إلى مدينة صغيرة تعبد عن لوس إنجلوس ثمانين ميلا، وكان عليه أن يبني مشروعه من الأساس، وأن يتذرع بالصبر وطول البال، ويصمد في وجه المصاعب فهو ينزل مدينة لا تعرف عن شركته شيئاً وفيها العديد من شركات الضمان ضد الحريق.

ولكن جيمس ماركوني لم ييأس بل ترك مخيلتته تعمل، فأسعفته بفكرة لا يتطلب تنفيذها استعداداً ولا يكلف كبير عناء، فقد قرر ماركوي استدراج إلى التوقيع عقود تأمين أو ضمان ضد الحريق، من طريق هو غير الطريق المنهجي، أو التقليدي المعروف، وأدرك أن استمرار الصلة بينه وبين السكان هو الطريق المؤدية إلى الهدف. فحصل على عناوين هؤلاء وبدأ يكتب إلى كل واحد منهم رسالة في مطلع كل شهر مؤلفة من سطر أو سطرين.

❖ *وإليك نماذج مما كان يكتب:*

في كانون الثاني بعث إلى السكان بألف رسالة من مضمونها أن شركة الضمان ماكورين ترجو لكم عاما مباركا، مقرونا بالتوفيق) في شباط كتب ترجو شركة الضمان ماكورين أن تكونوا موفوري الصحة وأن تكون أعمالكم مزدهرة) وفي آذار (يسر شركة الضمان ماكورين أن تشرفوها بثقتكم)..إلخ.

وقد كان لهذه الرسائل صداها في نفوس السكان وتأثيرها على مخيلتهم فأقبلوا على توقيع العقود وما لبثت شركة ماكورين أن احتلت مركز الصدارة بين شركات الضمان في المدنية.

والأمثلة على ما تستطيعه المخيلة في هذا المضمار أكثر من أن تعد أو تحصى.

❖ *ملك السيجار:*

في لندن ملك لفائف السيجار، في إنجلترا، وهو مدين لنجاحه لفكرة بسيطة جداً، فقد اعتمد في تقديم السيجار إلى المشترين بأسلوب لم يعتمده الباعة الآخرون، إذ كان يمسك السيجار من وسطه ويقدمه للزبون بحركة لبقة رشيقة تستلفت النظر، وبفضل هذا الأسلوب ازداد الإقبال على شراء اللفائف من دكانه المتواضع، فتضاعفت أرباحه، وبعد عشرين سنة صار يملك أربعين دكاناً لبيع اللفائف منها ستة دكاكين في لندن.

مثال آخر على ما تستطيعه المخيلة:

في ولاية نيوجرزي امرأة تبيع الفاكهة في كشك صغير تزاحمه عشرات من الاكشاك الكبرى، ولكنه يفوقها جميعا في مضمار تصريف الأصناف وإرضاء الزبائن. ذلك أن المرأة عندما تزن الفاكهة تضيف إلى كل وزنة تفاحة أو خوخة وهي تقول ضاحكة: " هذا إكراما لك أو للصغير" وقد كان لهذه البادرة تأثيرها في نفوس الشارين ولاسيما ربات البيوت.

العنصر الثالث اللازم لتحقيق النجاح، يقضي بأن تتأكد من أن الشيء الذي تريد أن تفعله لا يضاف إلى نجاحك فقط، بمعنى ألا تكون رغبتك أنانية، بل يجب أن تكون مفيدة للبشرية. يجب أن ترسم طريق الدائرة الكاملة. حيث يجب أن توجه رغبتك إلى غرض إسعاد وخدمة البشرية، وستعود عليك الفائدة، أما إذا اقتصرت الفائدة على نفسك فإن الدائرة لا تستكمل وتتعرض لتجربة الدائرة الناقصة في حياتك التي قد تتضمن التعاسة والعجز والمرض.

❖ المخيلة والمعرفة:

المخيلة كعنصر للنجاح وحدها لا تكفي ذلك أن المخيلة لا تستطيع شيئاً بدون المعرفة، فهي تمد المشروع بالحياة والقوة الدافعة، أما المعرفة فإنها توجه هذه القوة الدافعة نحو الحقول التي يجب أن تستخدم فيها.

من أقوال أديسون:" المخيلة قوة عظيمة، ولكنها تحتاج إلى موجه وضابط، فإذا تركت بدون توجيه تصبح وبالاً على صاحبها".

فالديناميت متفجر نافع إذا استخدم بمقتضى قواعد الفن والعلم أمكنه أن يؤدي للبشرية خدمات جليلة، ولكنه مادة خطرة بين يدي جاهل يتصدى لاستعماله. والطاقة الكهربائية تؤدي للإنسان خدمات ثمينة، ومع هذا فآلاف الأشخاص صعقهم التيار الكهربائي لأنهم أساؤوا استخدامه.

هناك رجلاً شغل مخيلته ردحاً من الزمن وطلع على الناس بأفكار مدهشة وآراء ثورية في حقل العلم والاختراع، ولكنه توفي فقيراً معدماً لأنه هناك العديد من الرجال والنساء الذين ضربوا الرقم القياسي في عدد المشروعات التي وصفوها وشرعوا في تحقيقها وكن مشروعاتهم لم تعش، فقد تخلوا عنها وهي بعد في أول الطريق، لأن النتائج التي أملوا الحصول عليها جاءت مخيبة لآمالهم. وهناك رجال ونساء انطلقوا من لا شيء تقريباً واعترضت سيرهم عقبات ليست بسيطة، فما تركوا لليأس سبيلاً إلى نفوسهم، بل صبروا وثابروا وظفروا في النهاية بغاياتهم وتوجهاتهم.

❖ النجاح الحقيقي:

قد يقول بعض الناس أن السيد جونسون حقق ثروة من مبيعات البترول بالاحتيال والغش، فقد يبدو الرجل ناجحاً لبعض الوقت لكن الأموال التي جمعها بالاحتيال عادة ما تضيع وتتبخر، فعندما نسرق من شخص ما فإننا نسرق أنفسنا، ذلك لأننا في حالة نقص وعجز تظهر في أجسامنا وحيانا العائلية وعلاقاتنا الاجتماعية والمهنية وغيرها.

إن الذي نفكر فيه ونشعر به هو الذي نضعه، إننا نصع ما نعتقده. والرجل الذي يجمع ثروة من الخداع لا يعد ناجحاً، لأنه لا يوجد نجاح بدون سلام العقل. فما فائدة أن

يجمع الإنسان ثروة إذا لم يستطع نـوم الليـالي أو أصـبح يعـاني عقـدة الـذئب. فالـشعور بالذنب يجلب كل أنواع الاضطراب والعجز والمرض أيضاً.

الإنسان الناجح يجب عمله، والنجاح الحقيقي هو الالتزام بالمثل العليا أكثر من مجرد جمع الأموال والثروات. والرجل الناجح هو الذي يتمتع بوعي روحي واتزان نفسي كبير. ويبدو أن الكثيرين من رجال الأعمال والصناعة في الوقت الحاضر يعتمـدون في نجـاحهم على الاستخدام الصحيح لعقلهم الباطن.

❖ *تصور (تخيل) الهدف النهائي:*

نشر مؤخراً مقال عن "فلاجر" أحد أقطاب صناعة البترول اعـترف فيـه بـسر بخاصـة وهو قدرته على مشاهدة مشروع بأكمله في حلم اليقظة. على سبيل المثـال يغمـض عينيـه ويتصور مصنع بترول كبيراً ويرى الآلات والمعدات الضخمة والخزانات والقطارات تجري فوق القضبان الحديدية ويسمع صفيرها ويشاهد دخانها. ونظراً لأنه شاهد وشـعر بتحقـق مشاريعه فإن عقله الباطن يحققها.

وهذا هو قانون العقل الباطن: إذا تخيلت شيئاً بوضوح فإن القوى العجيبة لعقلـك الباطن تمدك بالأساسيات اللازمة لإنجاز هذا الشيء. لتحقيق النجاح يجب ألا تنسى القوة الكبيرة لقوى العقل الباطن الخلاقة هذه هي الطاقة التي تدعم كل الخطوات في أي مرحلة للنجاح.

إن فكرك خلاق ومبدع. والفكر المشحون بالعاطفة والشعور يـصبح إيمانـاً شخـصياً أو اعتقاداً. إن القوة ولهائلة التي توجد أو تكمن بداخلك قادرة على تحقيـق كـل رغباتـك كل تمنحك الثقة والشعور بالسكينة والسلام. ومهمـا كـان مجـال عملـك ينبغـي أن تعلـم قانون العقل الباطن.وعندما تعرف يكف تطبق قوى عقلك وعندما تعرب عما بـداخلك تماماً وتعترف بوجود عقلك الباطن وعندما تمنح مواهبك للآخرين فإنك تكون على طريق النجاح الحقيقي.

وإذا كانت تقوم بعمل من أجل الله ، فإن الله يكون معك، ولا يستطيع أي شيء أن يكون ضدك. ولا تستطيع أي قوة أن تحجب عنك النجاح.

❖ كيف حقق حلمه في أن يصبح ممثلاً؟

قال ممثل سينمائي ذو شهرة واسعة أنه كان ذا تعليم بسيط، ولكن كان يحلم وهو طفل أن يصبح ممثلاً سينمائياً مشهوراً. كان يراوده هذا الحلم وهو يعمل في الحقل يخزن التبن والشعير أو وهو يجبر البقر عائداً إلى منزله. أو عندما كان يقوم بحلب البقر.

قال: كنت دائماً أتخيل اسمي تحيط به الأضواء اللامعة على واجهات المسارح الكبيرة، لقد ظل لسنوات يحلم بهذا الحلم حتى أتيحت له فرصة العمل في مجال السينما وأخيراً، جاء اليوم الذي أصبح فيه ممثلاً وشاهد اسمه وسط الأضواء اللامعة المتألقة على واجهة المسرح كما كان يحمل ويتخيل وهو فتى صغير، وأضاف أنا أعرف أن قوة الخيال تحقق النجاح.

❖ كيف تحقق حلمه في امتلاك صيدلية؟

قال أحد الصيادلة أنه كان يحصل على راتب قدرة ٦٠ دولاراً في الأسبوع بالإضافة إلى عمولة البيع، وبعد ٢٥ عاماً من العمل قال أنه سيتقاعد وسيحصل على معاش.

قال له أحدهم لماذا لا تمتلك صيدلية؟ أترك هذا المكان، احلم بامتلاك صيدلية من أجل أطفالك، ربم يريد إبنك أن يصبح طبيباً وربما تريد ابنتك أن تصبح موسيقية عظيمة.

كانت إجابتك إنه لا يملك المال. ثم بدأ يدرك حقيقة أن ما يستطيع فهمه على أنه حقيقة لابد أن يدركه الإنسان ويتحقق.وكانت الخطوة الأولى لتحقيق حلمه في إيقاظ قوى عقله الباطن والتوسع في هذا الإيقاظ من أجل مصلحته.

أما الخطوة التالية فهي إدراكه أنه إذا نجح في نقل الفكرة إلى عقله الباطن، فإن عقله الباطن سيقوم بتنفيذها .

بدأ يفكر ويتصور أنه في صيدليته الخاصة، يرتب الزجاجات ويركب الأدوية كما تخيل عدداً من الموظفين ينتظرون الزبائن، وتخيل رصيداً من المال في البنك. وتخيل أنه يعمل في الصيدلية. مثل الممثل الجيد الذي يتقن ويعيش الدور.

لقد كانت النتيجة شيقة جداً، حيث تقاعد من عمله ووجد وظيفة جديدة مع سلسلة صيدليات كبيرة، فقد أصبح المدير ثم أصبح مدير قطاع، وربح أموالاً كثيرة خلال أربع سنوات اشترى بها صيدلية خاصة به، وأسماها "صيدلية الأحلام" قال: كانت نفس

الصيدلية التي شاهدتها في خيالي". ونجح في مجاله الذي اختاره وتمتع بالسعادة والنجاح لأنه يقوم بالعمل الذي يحبه.

❖ فتى في المدرسة الثانوية حول الإخفاق إلى نجاح:

قال فتى في المدرسة الثانوية، إنه يحصل على درجات قليلة جداً وأن ذاكرته ضعيفة وقد تبين أن الخطا الوحيد لدى هذ الفتى هو إتجاهه الذهني الذي يتمثل في اللامبالاة والاستياء من بعض أساتذته وبعض زملائه الطلبة. وبعد النصيحة تعلم كيف يستخدم عقله الباطن وكيف ينجح في دراسته.

لقد بدأ يؤكد حقائق معينة عدة مرات في اليوم خاصة في الليل قبل النوم، وأيضاً في الصباح بعد الاستيقاظ، حيث أن هذه هي أفضل الأوقات لشحن العقل الباطن.

لقد أكد ما يلي: أنا أعلم أن عقلي الباطن هو مخزن الذاكرة، إنه يحتفظ بكل شيء، أنا أسمعه أو أقرأه في المدرسة، أنا أتمتع بذاكرة قوية، وإن الذكاء المطلق في عقلي الباطن يكشف لي دائماً كل ما أحتاج إلى معرفته في امتحاناتي، وأنا أحمل الحب والنية الطيبة إلى أساتذتي وزملائي، وأتمنى لهم النجاح والخير.

يتمتع هذا الفتى الآن بقدر كبير من الحرية، وهو الآن يحصل على أعلى الدرجات. ويتخيل دائماً مدرسية ووالديه ليهنئونه على نجاحه في دراسته.

❖ كيفية النجاح في الشراء والبيع:

هنا نذكر أن عقلك الواعي هو الدينامو (المولد) الذي يبدأ عمل عقلك الباطن الونور (المحرك) وأنك يجب أن تبدأ حركة الموتور لتمكنه من القيام العمل، إن عقلك الواعي الظاهر هو الذي يوقظ قوة عقلك الباطن.

الخطوة الأولى في نقل رغبتك الصريحة وفكرتك أو حياتك إلى عقلك الباطن هي أن تسرخي وتهدأ وتجمع وتركز انتباهك، ظل هادئاً.

إن هذا الإتجاه الهادئ والمستريح للعقل يمنع الأفكار الخاطئة والأشياء الغريبة من التداخل مع الاستيعاب العقلي لأفكارك وهدفك.

أما الخطوة الثانية فهي أن تبد تتخيل ما ترغب تحقيقه. على سبيل المثال عندما ترغب في شراء منزل يجب أن تؤكد ما يلي في عقلك الهادئ المستريح: إن الذكاء المطلق لعقلي الباطن حكيم جداً، يكشف لي الآن المنزل المثالي الذي يلبي كل متطلباتي.

ويناسب دخلي إنني الآن أوجه هذا السؤال إلى عقلي الباطن وإنني أعلم أن عقلي الباطن سيستجيب وفقاً لطبيعة طلبي ورغبتي،وإنني أوجه هذا الطلب بثقة وإيمان مثل إيمان وثقة الفلاح الذي يضع البذور في الحقل واثقاً في قوانين النمو.

الاستجابة لرغباتك ودعواتك قد تتحقق من خلال إعلان في إحدى الصحف أو من خلال صديق أو قد تتجه مباشرة إلى منزل معين يكون هو الذي تبحث عنه تماماً.

إن العقل الباطن هو الشاشة الشخصية لحياتك، وخارجك بعكس ما بداخلك العمل الخارجي يعكس العمل الداخلي.

وهناك عدة طرق يمكن من خلالها تحقيق هدفك وهي المعرفة الأساسية التي تضع فيها ثقتك، إن الاستجابة لابد أن تأتي، والثقة في العقل الباطن، فالذكاء الخلاق للعقل الباطن لا يخطئ وتذكر دائماً أن الذي تبحث عنه هو أيضاً يبحث عنك.

❖ طريقة للنجاح يستخدمها العديد من رجال الأعمال والمسؤولين:

هناك العديد من رجال الأعمال المشهورين والمسؤولين الذين يستخدمون بهدوء المصطلح المجرد "النجاح" ويكررون هذا المصطلح عدة مرات يومياً حتى يصبح لديهم اعتقاد بأن النجاح هو من نصيبهم إنهم يعرفون أن فكرة "النجاح" تحتوي كل العناصر الأساسية اللازمة لتحقيق النجاح.

بالمثل يمكنك أن تبدأ الآن أن تكرر كلمة "النجاح" لنفسك باقتناع وإيمان وثقة. سيتقبلها عقلك الباطن كحقيقة وتصبح واقعاً تحت ضغط إجباري من عقلك الباطن لتحقيق النجاح.

ماذا يقول عقلك الباطن لك؟

إنك تريد بدون شك أن تكون ناجحاً في حياتك الزوجية، وفي علاقاتك مع الآخرين، وإنك ترغب في أن تكون مميزاً في عملك أو وظيفتك أو مهنتك. وأنك ترغب في امتلاك منزل جميل وترغب في الحصول على كل الأموال اللازمة لكي تعيش في راحة ورفاهية وسعادة.

وإنك تريد أن تكون ناجحاً في حياتك الروحية وفي اتصالك بقوى عقلك الباطن.

إنك رجل أعمال لأنك تدير الحياة بطريقة جيدة، وستصبح رجل أعمال ناجح أو مسؤول ناجح بتخيل نفسك تعمل ما تطوق إلى عمله، وتمتلك الأشياء التي ترغب في امتلاكها. كن خيالياً ومشتركاً عقلياً في حقيقة حالة النجاح. إذهب إلى النوم شاعراً بأنك ناجح في كل ليلة وراض تماماً، وفي النهاية إنك ستنجح في زرع فكرة "النجاح" في عقلك الباطن. اعتقد أنك ولدت لتنجح، وستحدث العجائب.

تذكر أن تفكيرك الممزوج بالعاطفة والشعور يصبح اعتقاداً شخصياً، وحسب اعتقادك يحصل لك وتتحقق أهدافك.

استخدم خيالك وليس قوة إرادتك

" في خيال الإنسان فقط تتجسد كل حقيقة، ويصبح لها وجود مؤثر"

"جوزيف كونراد"

عندما يقبل عقلك الباطن فكرة فإنه يبدأ في الحال تنفيذها. إنه يستخدم كل مصادره الهائلة لتحقيق هذا الهدف ويحشد كل القوانين العقلية والروحية التي تحت سيطرته. هذا الأمر والقانون حقيقي بالنسبة للأفكار الطية الإيجابية والأفكار السيئة السلبية.

العقل الباطن لا يجادلك، وبالتالي إذا استخدمته بصورة سلبية فإنه يؤدي إلى الفشل والاضطراب، ولكن عندما تستخدمه بطرق بناءة، فإنه يؤدي إلى ارشادك وتوجيهك. والشيء الوحيد الذي يجب أن تفعله لكي تتغلب على الإخفاق والفشل هو أن تجعل عقلك الباطن يقبل أفكارك الإيجابية البناءة، وتشعر بواقعيته والثقة به، وسيقوم قانون عقلك الباطن بعمل الباقي والإجابة وتحصل على النتائج التي تريدها.

إن عقلك الباطن لا يستجيب للإكراه الفعلي، إنه يستجيب لإيمانك (اعتقادك) وثقتك أو قبول العقل الواعي الظاهر.

إنك قد تفشل دائماً في الحصول على نتائج وذلك نتيجة استخدامك عبارات سلبية مثل" الأشياء ليست على ما يرام أنها تزداد سوءاً".

"إنني لن أحصل على نتيجة أبداً". إن الأمر مينوس منه" "لا أعرف ماذا أفعل"، "إن الأمر مختلط علي" عندما تستخدم مثل هذه العبارات السلبية لا تحصل على رد أو تعاون من عقلك الباطن.

عندما تعمل مع عقلك الباطن ينبغي أن يكون هناك فكرة قاطعة وهدف محدد في عقلك بأن الذكاء المطلق داخل عقلك الباطن هو الذي يعرف الإجابة لمشكلتك المحيرة.

إن عقلك الباطن يعرف طرق ووسائل علاج أي عضو من جسدك وعلاج علاقاتك كما أنه يتجد قرار الصحة والشفاء.

الاسترخاء هو مفتاح العمل. إفعل بسهولة لا تهتم بالتفاصيل والوسائل، لكن أعرف النتيجة النهائية والهدف المحدد. واحصل على العاطفة والشعور بالنتيجة السعيدة لمشكلتك سواء كانت المال أو الوظيفة أو الصحة والعافية. وينبغي أن تشعر بفكرتك الجديدة في الحالة المنتهية كما تحدث الآن وليس في المستقبل.

❖ استخدم خيالك ولا تستخدم قوة إرادتك:

التخيل أقوى من الإرادة. وهناك تخيلات تنبعث من العقل الباطن، فيها طرق قيمة جداً لمعالجة بعض الأمراض والشفاء منها. وتخيلات العقل الباطن هي الأساس للتداوي الروحي (العقلي) الإيحائي.

الإرادة بالدرجة الأولى قوة للعقل الواعي الظاهر تعمل ذاتياً بإجهاد، أما التخيل فهو قوة للعقل الواعي الظاهر والعقل الباطن معاً. والتخيلات في خفايا أعماق العقل الباطن تأتي دون أي إجهاد بإنجازات عظيمة لاتستطيع الإرادة مهما أجهدت نفسها أن تأتي بمثلها، والإرادة تستطيع القيام بإنجازات في مجال العضلات الخارجية على أن تكون هذه خالية من الأمراض والإصابات، وفي المجال السطحي للعقل الواعي الظاهر، ولكن الإرادة لا تستطيع أن تزيل ألماً أو تشفي من مرض، بعكس التخيلات والتصورات التي تستطيع بفضل فعاليتها في أعماق العقل الباطن أن تزيل الألم، وأن تشفى أمراضاً جسمانية وأمراضاً نفسية مما لا تستطيعه الإرادة مطلقاً عند استخدام عقلك الباطن أنت لا تستخدم قوة الإرادة أنت تتخيل، أو تتصور النهاية وحالة التحرر، وستجد كأن العقل الباطن يحاول حل المشكلة وإنجاز الهدف المحدد ولكنه يصير على وجود إيمان بسيط أو ثقة بوجوده وقدرته الطبيعية، صور نفسك بدون المرض أو المشكلة تخيل حالتك العاطفية وشعورك عند التحرر وحل المشكلة وإنجاز الهدف الذي طلبت تحقيقه من عقلك الباطن، وتذكر دائماً ان القعل الباطن هو الذي يقوم ببناء الجسم ويسيطر على كل وظائفه الحيوية.

كيف يصنع خيالك المنظم المعجزات؟

إن الطريقة الطبيبة العجيبة للحصول على استجابة من عقلك الباطن هي من خلال الخيال المنظم الموجهة والمركز أوالخيال العلمي، ولا تنسى أن عقلك الباطن هو الذي يقوم ببناء جسدك ويسيطر على وظائفه الحيوية:

الطريقة هي:

- أنظر إلى المشكلة من كل النواحي.
- إلجأ إلى عقلك الباطن وأعطه المشكلة أو الهدف.
- استرح في حالة ثقة وإيمان عميق كما لو كان قد تم حل المشكلة أو تحقيق الهدف.

لا تضعف رغبتك العميقة أو دعاءك بقولك أنا آمل في أن أشفى أنا آمل في ذلك. إن شعورك واعتقادك بشأن تحقيق العمل أو طلبك أو دعاءك هو رئيس.

أنقل فكرة الصحة إلى عقلك الباطن إلى درجة الاعتقاد العميق (الإيمان)، ثم استرخ من خلال الاسترخاء أنت تحث وتحفز عقلك الباطن الكامن في أعماقك إلى العمل وتمكين الطاقة الحيوية الحركية خلف الفكرة من السيطرة عليها وتجعل تحقيقها ملموساً وواقعياً.

❖ *قانون الجهد المعكوس:*

لقد عرف "كوي" عالم النفس الفرنسي المشهور قانون الجهد المعكوس كما يلي: عندما تكون رغباتك وخيالك متعارضين، فإن خيالك يكسب.

مثال: إذا طلب منك أن تمشي على لوح خشب على الأرض، فإنك ستفعل ذلك بدون شك. الآن افترض أن نفس لوح الشخب موضوع على ارتفاع ٢٥ قدماً في الهواء بين حائطين.

هل تستطيع أن تمشي على اللوح؟ إن رغبتك في المشي على اللوح ستواجه من جانب خيالك بالخوف من السقوط وفكرة صورة الوقوع ستتغلب عليك، ورغبتك وإرادتك أو جهدك للمشي على لوح الخشب ستنعكس، وسيتم تعزيز فكرة الغش السائدة والمسيطرة.

إذا قلت أنا أريد الشفاء ولكن لا أستطيع تحقيقه، سأكره نفسي على الدعاء، سأستخدم كل ما أستطيع من قوة الإرادة إن الخطأ يكمن في مجهودك لا تحاول أن تجبر عقلك الباطن على قبول فكرة بممارسة قوة الإرادة. إن مثل هذه المحاولات لاتنجح ويحصل عكس ما تريد تجربة شائعة بين الطلبة.

كثيراً ما يحصل للطلبة عندما يقرأون أوراق الامتحانات أن كل المعلومات قد هجرتهم فجأة، وأصبحت عقولهم لوحة بيضاء ولا يستطيعون استرجاع فكرة واحدة لها صلة بموضوع أسئلة الامتحان. وكلما زاد عضهم على شفاههم أو أسنانهم واستدعاء قوى الإرادة كلما زاد هروب الإجابة، ولكن عندما يتركون قائمة الامتحان ويسترخي الضغط العقلي تتدفق بسهولة الإجابات التي ينشدونها إلى عقولهم، إن محاولة إجبار أنفسهم على التذكر كانت سبب الفشل والإخفاق.

يجب المصالحة بين رغبتك وخيالك المتصارعين:

من الضروري أن يكون إتحاد أوانسجام أو إتفاق بين عقلك الواعي الظاهر وعقلك الباطن (وعيك الباطن الخفي اللاشعور) على أي فكرة أو رغبة أوصورة ذهنية تريد تحقيقها، فعندما لا يكون هناك أي خلاف في أي من مستويات (أجزاء) عقلك، فإن رغبتك أو دعاءك سيستجاب له.

تجنب كل صراع بين رغباتك وخيالك بالدخول في حالة نعاس ونوم تقلل كل جهد إلى أدنى حد. إن أفضل وقت لحث عقلك الباطن هي قبل النوم، وسبب ذلك أن أعلى درجة لإنتاج العقل الباطن تحدث قبل النوم وبعد الاستيقاظ من النوم مباشرة، في هذا الوقت وهذه الحالة لا توجد الأفكار السلبية والوهمية التي تميل إلى جعل رغباتك وبالتالي تمتع قبول الباطن لها. وعندما تتخيل أو تتصور حقيقة وإنجاز رغبتك أو هدفك وتشعر بإثارة الإنجاز فإن عقلك الباطن يحقق وإنجاز رغبتك أو هدفك وتشعر بإثارة الإنجاز فإن عقلك الباطن يحقق رغبتك إذ هدفك المعين. يقول دونالدكيرتس" إننا ما وأينما نكونلأننا كنا قد تخيلنا ذلك من قبل".

طريقك إلى الثروة والحياة الكريمة

"لا شيء يحدث إلا أن كان حلماً أولاً"

"كارل ساندبيرج"

إن معرفة قدرات عقلك الباطن هي الوسيلة إلى الطريق التي توصلك إلى الثروات بكافة أنواعها- روحية وعقلية ومادية- وأن الدارس لقانون العقل الباطن يعتقد ويعرف وبشكل محدد أنه سوف تنفذ حاجاته وتشبع رغباته بوفرة بصرف النظر عن الوسيلة التي يتعامل بها من خلال النقود، والسبب وراء ذلك هو أنه نقل فكرة الثروة إلى عقله الباطن الذي ينفذ ويشبع حاجاته أينما كان وهو قد أقنع عقله أن المال يتدفع في مجرى حياته، وأن هناك وفرة وخير وفائضاً.

أن أحد الأسباب العديدة لعدم حصول الناس على مزيد من المال هو أنهم بشكل سري أو بصراحة مطلقة ينتقدون النقود فهم يضعون المال بأنه شيء قذر أو يقولون" حب المال هو أساس كل شر" وهناك سبب آخر وراء عدم تمتع الناس بالرفاهية وهو أن لديهم عقل باطن يتسم بالجبن وهم يشعرون أن في الفقر بعض الفضيلة. وهذا النمط من العقل الباطن من مرحلة الطفولة وما شهدته من خرافات، أو أن العقل الباطن نشأ على تفسير باطل لبعض المعتقدات.

❖ *المال والحياة والمتوازنة:*

إذا جعلت هدفك الوحيد جمع المال، فإنك ببساطة قد أسأت الاختيارن لقد أعتقدت أن هذا هو كل ما تريد ولكنك اكتشفت بعد كل جهودك التي بذلتها لجمع المال أنه ليس الشيء الوحيد الذي كنت تحتاجه.

إنك رغبت في إظهار حقيقي لمواهبك الخفية، ومكان حقيقي في حياتك للخير والجمال والسعادة في المساهمة في نجاح ورفاهية الآخرين، أن تعلمك قوانين العقل الباطن

ستجعلك تحصل على مليون أو عدة ملايين من الدولارات إذا أردت الحصول عليها وستظل تتمتع براحة البال والإنسجام والصحة التامة.

❖ هل الفقر مرض عقلي؟

إذا لم يكن معك مال يدور بشكل ثابت في حياتك، فإن هناك خطأ ما فيك. إن الدافع والحافز لمبدأ حياتك هو التوجه نحو النمو والسعة والحياة الأكثر وفرة إنك هنا لكي لا تعيش في كوخ أو ترتدي خرقة أوثوباً بالياً أو تتضور جوعاً. وإنك يجب أن تكون سعيداً ومرفهاً وناجحاً.

❖ لا يجب إنتقاد المال:

ينبغي عليك أن تطهر عقلك من كل المعتقدات الخرافية والغريبة بشأن المال لا تعتبر مطلقاً أن المال شر أو شيء قذر. إذ فعلت ذلك، فإنك تتسبب في أن يطير هذا المال بعيداً عنك. تذكر أنك تفتقد الشيء الذي تنتقده وإنك لا تستطيع أن تجتذب شيئاً تنتقده.

❖ الإتجاه الذهني الصحيح نحو المال:

إليك طريقة بسيطة يمكنك استخدامها لمضاعفة المال في حياتك. استعمل العبارات التالية عدة مرات في اليوم:" إنني أحب المال واستخدمه بحكمة بشكل بناء، المال يدور في حياتي بشكل ثابت إنني أنفقه بسعادة ويعود لي بطريقة رائعة أضعافاً مضاعفة.المال شيء طيب جداً. إنه ينبض بشكل منهمر، وإني استعمله فقط في الخير وإني شاكر لهذا النعيم الذي أتمتع به وللثروات الكامنة داخل عقلي.

❖ إجذب المال الذي تحتاجه:

هذه قصة واقعية لشاب كان يريد أن يصبح طبيباً، لكنه لم يكن يمتلك المال: شرح له أحدهم كيف للبذور التي هو كل ما يجب إليها كل شيء ضروري لكي تنمو وتكبر، وذاك هو كل ما يج أن يتعلمه من تلك البذور، وأنه يجب عليه أن يودع الفكرة التي يرد تحقيقها في عقله الباطن، وفيما يخص نفقات هذا الشاب الذكي الطموح، فقد كان يقوم بتنظيف مكاتب الأطباء ويغسل النوافذ ويقوم ببعض الإصلاحات الضرورية الطارئة، قال

هذا الشاب أنه عندما يذهب كل ليلة للنوم، اعتاد أن يتخيل أنه حصل على شهادة دبلوم الطلب وأنها معلقة أمامه على الحائط ومكتوب عليها اسمه بخط كبير.

واعتاد هذا الشاب تنظيف وتلميع شهادات الدبلوم الموضوعة داخل براويز في المبنى الذي كان يعمل فيه، لم يكن من الصعب عليه أن يشكل صورة خيالية لشهادة الطب في عقله ويتصور هذه الصورة وقد أدى ذلك إلى ظهور نتائج محددة تجاه الفكرة التي كان يأمل في تحقيقها، وظل كل ليلة طوال أربعة أشهر في استحضارها في عقله.

وتتمة قصة هذا الشاب كانت مثيرة للغاية، فقد أعجب به أحد الأطباء، وبعد أن دربه على طريقة تعقيم الأدوات وبعض المساعدات الأولية مثل الحقن تحت الجلد، وظفه هذا الطبيب لديه كمساعد فني في عيادته، وبعد ذلك أرسله إلى مدرسه الطب على نفقته الخاصة. واليوم هذا الشاب يعمل طبيباً في مونتريال بكندا. لقد اكتشف هذا الشاب قانون الجاذبية من خلال استخدام عقله الباطن بالطريقة الصحيحة.

إنه عمل بالقانون الذي يقول:" بتخيلك، نشأت قوة الإرادة والعزيمة لتحقيق هذه النتيجة"، وكانت نتيجة قصة هذا الشاب هي أن يصبح طبيباً كما رب وتخيل وتصور.

لقد كان هذا الشاب قادراً على التخيل والشعور بواقعية فكرة أن يصبح طبيباً وقد عاش مع هذه الفكرة، وساندها وغذاءها بأسباب الحياة، وأحبها بخياله وتصوره حتى تسللت إلى طبقات عقله الباطن وأصبحت اعتقاداً وإيماناً راسخاً بداخله، وبذلك كان يجذب كل شيء ضروري لتحقيق حلمه.

❖ *عقبات في طريق الثروة:*

ربما سمعت أشخاصاً يقولون:" ذلك الشخص غير شريف" وإنه ابتزازي ويحصل على المال بطريقة غير شريفه، وإنه شخص غير جدير بالثقة"، "إنني أعرفه عندما كان لا يمتلك شيئاً، إنه مخادع، ولص وغشاش".

إذا أخضعنا هذا الشخص الذي يتكلم بهذه الطريقة للتحليل، سوف نكتشف إنه في العادة محتاج وفقير ويعاني مشاكل مالية أوجسدية، وربما تمكن أصدقاؤه السابقون في

الجامعة من صعود سلم النجاح وتفوقوا عليه. والآن هويشعر بالمرارة والغيرة لتفوقهم ونجاحهم. في أغلب الحالات هذا هو السبب وراء فشله. إن التفكير بشكل سلبي تجاه زملاء الدراسة وانتقاده نجاحهم في تحقيق الثروة والغني بسبب تلاشي الثروة والرفاهية التي يسعى من أجلها، فهو ينتقد ويدين الشيء الذي يأمل في تحقيقه. أجعل دائماً ثروة الآخرين مسألة خاصة وابتعد عن الغيرة والحسد.

❖ تمويل مالي ثابت وثروة وغنى:

اعترافك وإدراكك بقدرات عقلك الباطن والقوة المبدعة للتفكير والصورة العقلية عندك، هو الوسيلة الوحيدة إلى الحرية والتمويل الثابت وتدفق الثروة والغنى، اجعل الحياة التي تتسم بالخير والوفرة في كل شيء شيئاً ثابتا ومقبولاً في عقلك.

فالقبول وتوقع الثروة له حساباته وتقنياته الخاصة به، فبمجرد دخولك في حالة مزاج ينشد الثروة والغنى والنجاح، فإن كل الأشياء الضرورية لتحقيق الحياة الناعمة والرفاهية سوف تحدث.

اجعل هذا الأمر أسلوبك وتفكيرك واتجاهك العقلي اليومي وما يؤكده عقلك الواعي الظاهر، اطبع أو إزرع هذا الأمر في داخلك في عقلك الباطن مثل" إنني شخص أتمتع بثروات وطاقة مطلقة في عقلي الباطن، وإنه من حقي أن أكون غنيا، وناجحاً وسعيداً، وإنني دائماً على وعي بقيمتي الحقيقية وأطلق قدراتي وطاقاتي ومواهبي من مكانها لتصبح حرة، وإنني أتنعم مالياً بشكل رائع، إنه حقاً لشيء رائع بديع.

❖ طريقك إلى الغنى والعيش الكريم:

- كن جريئاً بشكل كاف لتؤكد على حقك في أن تكون غنياً (روحياً وعقلياً ومادياً) وسوف يقبل عقلك الباطن (الوعي اللاشعوري) ويحترم مطالبك وما تستحقه.

- إنك لا تريد مجرد أن تعيش على الكفاف، أنك تريد جميع الأموال التي أنت بحاجة إليها لإشباع رغباتك الطبيعية واحتياجاتك في الوقت الذي تريده أطلق واحصل على ثروات عقلك الباطن.
- عندما يدور المال بحرية في حياتك، فإنك تعتبر في حالة اقتصادية تامة جيدة، اعتبر المال كالفيضان، وسوف يصيبك منه الكثير، إن المد والجزر للفيضان مستمر وثابت، وعندما ينحسر الفيضان فإنك واثق من عودته.
- معرفة قوانين عقلك الباطن ستتيح لك تمويلاً خيراً دائماً بصرف النظر عن الشكل الذي يتخذه المال.
- انتقاد المال لدى الآخرين هو السبب الوحيد وراء عدم حصول العديد من الناس على المال الكافي. فالشيء الذي تنتقده لا تحصل عليه.
- المال مجرد رمز، الثروة الحقيقية تكمن في عقلك أنت هنا لتحيا حياة متوازنة، تشمل على المال الذي تحتاجه.
- لا تجعل المال هدفك الوحيد. أطلب الثروة والنجاح والسعادة والسكينة والحب، وأن يشع الحب والخير على الناس جميعا. عندئذ سيمنحك عقلك الباطن فائدة مركبة في كل تلك الأشياء.
- لا توجد فضيلة في الفقر، إنه مرض عقلي، ويجب عليك أن تشفى نفسك حالاً من هذا المرض أو الصراع العقلي.
- أنك لا تستحق أن تعيش في كوخ أو ترتدي الخرق والأثواب البالية، أن تتصور جوعاً، أنك تستحق أن تحيا حياة تتسم بالوفرة لكل ما تطلبه.

- لا تستخدم مصطلحات مثل"أموال قذرة" أو " إني احتقر المال"، فإنـك تفقـد الـشيء الذي تنتقده ليس هناك شيء طيـب أو سـيء، ولكـن تفكـيرك هـو الـذي يجعلـه كذلك.

أو كما يقول شكسبير" لا شيء جميل أو قبيح، ولكن التفكير يجعل منه كذلك".

- كرر باستمرار "إني أحب المال" واستخدمه بحكمة وبشكل إيجابي، وأنفقه بابتهـاج، وسيعود لي أضعافاً مضاعفة.
- تخيل أو تصوير النهاية في عقلك بجعل عقلـك البـاطن يـستجيب ويلـبي الـصورة العقلية.
- توقف عن محاولة الحصول على شيء بدون أن تدفع مقابلاً، يجب أن تـدفع لكـي تتسلم، يجب أن تولي أهدافك ومثلك ومشروعاتك اهتماماً عقلياً وسيقوم عقلك الباطن بمساعدتك. إن مفتاح الثروة هو تطبيق قوانين العقل الباطن بشحنه بفكـرة الثروة.

التركيز القوي بل تحقيق الأهداف

"كما يشذب صانع السهام سهامه ليجعلها أكثر استقامة، فإن السيد يوجه أفكاره الضالة"

"بوذا"

لقد كشفت والتجارب أن المصادر التي تحتاجها لتحويل أحلامنا وأهدافنا إلى واقع موجودة في داخلنا حيث تنتظر اليوم الذي تقرر فيه أن تستيقظ ونطالب بالحق الذي خلقه الله ﷻ معنا فنرفع مستوى وجودنا ونستمع به ونستخدمه لتحقيق نتائج عملاقة في حياتنا.

❖ *القوة الخارقة ترقد في ذات نفسك:*

الشخص المتوسط الذي ليست له خطة في الحياة، أو أهداف معينة يبغي تحقيقها، إنما يقف حائراً متردداً فيما يريد.

وهذه الحيرة تجلب له بلبلة وارتباكاً ذهنياً. وهذا الارتباك الذهني يسمح بالدخول للعديد من الأفكار الهدامة المخربة، التي تجعل من الإنسان شخصاً بائساً، عليل النفس والجسم، مخفقاً خاملاً.

الناس ؟؟؟ بطبيعتهم إلى الأشياء التي تدلب لهم المتعة ومسرات الحياة، وأشهى هباتها ولكنهم فاشلون في أن يفهموا أو يدركوا أن حلقة الوصل بتلك القوى الخارقة إنما ترقد في ذات أنفسهم، وأنهم دائمو البحث عنها خارج حدود ذواتهم .

والإنسان الذي ليست له غاية أو هدف إيجابي نبيل في الحياة، إنما يقطع "حظ الاتصال مع القدرة" ويحرم نفسه متع الحياة التي وهبها ﷻ إليه.

❖ *الإنسان يحصد ما يزرع:*

إن للفكر براعة فائقة، ومقدرة عجيبة في إنتاج ما يقدمه. ومن العجيب أننا ونحن نعرف هذا عن تجربة، نسمح لأنفسنا بالاستمرار والمثابرة في التفكير بإلحاح دائم في أشياء لا نحبها ولا نريد أن نقوم بعملها. بينما يكون العقل الباطن طول الوقت جاداً في البحث عن بعض وسائل يعبر بها عن نفسه تعبيراً مادياً.

إن الأحلام العقيمة الفارغة، والأوهام التافهمة،والأفكار المبعثرة بدون أهداف محددة، لن تنجز شيئاً البتة، لكنه التركيز القوي الفعال على أهداف إيجابية محددة المتبوع بالحركة هو الذي يحمل قدرة الفكر والعقل الباطن على العمل الذي نرغب في تأديته. فينبغي علينا أن تعمل إذا أردنا تحقيق أهدافنا ومثلنا العليا. فعن طريق تحويل الطاقة والقدرات إلى أنماط وأشكال أخرى يجد الفكر والعقل الباطن تعبيراً، وبإيجاد التعبير يتم العمل.

إن الأشياء العظيمة إنما تنتج دائماً من وصل أشياء صغيرة ببعضها وصلاً بارعاً، وضم شملها بمهارة وإتقان. وبإتخاذك الخطوة الأولى تحصل على القدرة التي تساعدك على اتخاذ الخطوة الثانية. وإذا كان لدينا الهدف أو الفكرة النافذة الصائبة عما نرغب أخيراً تحقيقه وإنجازه فسيبقى العقل الباطن والمخيلة الخلاقة أمينة على واجباتها بوساطة التركيز إلى أن تبلغ الغاية التي نأملها، وندرك الغرض الذي نستهدفه ونريده.

إن الإنسان الذي يعمل على تحقيق أحلامه وأهدافه، إنما هو الذي يركز أفكاره على هدف أو غرض بعينه. ولا يسمح لنفسه أن يحيد أو ينحرف عن هذا الهدف حتى يتحقق، إنه يصوت طاقته ويوجهها نحو هذا الهدف أو الغرض المعين إنه يترك عقله لتنوع الفكر واختلافاته، ولكنه لا يسمح لأي إيماءات مضادة أو عكسية أن تعوق أثر تفكيره أو هدفه الذي ينويه أو الذي صمم عليه.

قوة إتخاذ القرار والالتزام به (التصميم):

إن قدرات العقل غير محدودة، وإن أقوى سبيل إلى تشكيل حياتنا بعد وضع أهدافنا المحددة هو أن نحمل أنفسنا على القيام بالعمل والتغلب على قصورنا الذاتي (Inertia) ومخاوفنا وإن اللحظات التي تتخذ فيها قراراتك هي التي تشكل حياتك. فالقرارات التي تتخذها في هذه اللحظة وفي كل يوم هي التي تشكل ماهية شعورك اليوم. وماذا ستصبح عليه في المستقبل القريب والبعيد.

يقول بنجامين دزرائيلي: " فقراراتنا وليست ظروف حياتنا هي ما يقرر مصيرنا أكثر من أي شيء آخر. فكلنا يعرف أن هنالك من ولدوا وهم يتمتعون بامتيازات خاصة، امتيازات وراثية جينية، أو بيئية، أو عائلية، أو اجتماعية. غير أننا كثيراً ما نلتقي أو نسمع أو نقرأ عن أشخاص فجروا وتجاوزوا بالرغم من كل شيء كل الحدود والعوائق التي تفرضها عليهم ظروفهم باتخاذ قرارات جديدة ووضع أهداف محددة حول ما سيفعلونه بحياتهم. هؤلاء الأشخاص أصبحوا أمثلة للقوة اللامحدودة للروح الإنسانية.

وإنه باستطاعتنا، أنا وأنت، أن نجعل حياتنا أحد هذه الأمثلة، وذلك باتخاذ قرارات ووضع أهداف إيجابية محددو هذا اليوم حول الكيفية التي سنعيش بها في السنوات القريبة المقبلة وما بعدها من حياتنا.

وفي الواقع أنك إذا لم تتخذ أي قرارات ولم تضع لك أهدافاً كي يقوم بتنفيذها عقلك الباطن الخارق حول كيفية تسيير حياتك، فإنك ستكون قد اتخذت قراراً بأن يوجهك محيطك بدلاً من أن تتولى أنت تشكيل حياتك ومصيرك.

القرار ينبغي أن يكون مقرونا بالالتزام. هنالك فارق بين أن تكون مهتماً بأمر ما وبين أن تكون ملتزماً بتحقيقه كماعليك أن تقرر بالإضافة إلى النتائج التي تلتزم بتحقيقها نوعية الشخص الذي تلتزم بأن تكون فعليك أن تحدد مقاييس لما تعتبره سلوكاً مقبولاً من

قبلك. فإن لم تحدد مقاييس أدنى ما يمكنك أن تتقبله في حياتك فإنك ستنزلق بسهولة إلى أنماط من السلوك والمواقف، أن تبقى ملتزماً بقرارك بأنك ستعيش حياتك على أعلى وأفضل مستوى لها.

يبدو أن معظم الناس يقضون وقتهم وهم يحاولون ابتداع الأعذار لأنفسم وحسب زعمهم، يعود السبب في عدم تحقيقهم لأهدافهم بطريقة معينة، أو بسبب عدم توفر الفرص أمامهم أثناء فترة شبابهم، أو بسبب عدم تلقيهم التعليم المناسب، أو لأنهم تقدموا في العمر، أو لأنهم مازلوا حديثي السن. كل هذه الأعذار لا تمثل عوائق فقط تحد من الفرص المتوفرة لك في حياتك بل إنها في الواقع أعذار مدمرة ليست واقعية.

كما يبدو أن استخدام قوة القرار يعطيك القوة والقدرة على تجاوز أية أعذار تحول دون إجرائك تغييرات في أي جانب من جوانب حياتك حالاً وفي اللحظة، إذ يمكنها أن تبدل علاقاتك، وبيئة عملك، ومستوى صحتك ولياقتك البدنية، ودخلك، وحالتك الاجتماعية والعاطفية . هذه القوة أو القدرة هي التي ستقرر إن كنت سعيداً أم حزيناً، إن كنت محبطاً ضجراً أم تتفجر حماساً وحيوية ونشاطاً، تستعبدك الظروف أم تعبر عن حريتك. هذه القوة هي مصدر التغيير في داخل أي فرد ومجتمع.

يمكنك الآن أن تقرر أن تفعل شيئاً جديداً، عد للدراسة، تعلم مهنة جديدة، تعلم لغة أخرى، مارس هواية جديدة، إبدأ في قضاء وقت أطول مع أطفالك، أو في العناية بالحديقة، والنباتات، يمكنك في الواقع أن تفعل أي شيء إن قررت ذلك فعلاً. فإذا لم تكن ترتاح للعلاقة الحالية مع شخص ما فقرر تغييرها، وإن كنت لا تحب عملك الحالي بدله. وإذا كنت لا ترتاح لما تحس وتشعر به، فبدل هذا الإحساس والشعور. وإذا كنت تريد مستوى أعلى من الصحة والحيوية واللياقة البدنية يمكن أن تغير وضعك هذا الآن.

عليك أن تدرك الآن أن بإمكانك أن بإمكانـك اتخـاذ قـرار جديـد قـد يغـير مجـرى حياتك على الفور، قراراً ربما حول عادة ستغيرها، أو مهارة تـود إتقانهـا، أوقـراراً حـول كيفية التعامل والتواصل مع الناس. إتخذ الآن القرار الـذي سيـسير بـك في إتجـاه إيجـابي وقوي ليصل بك إلى السعادة والنمو والنجاح.

بفهم ما تحتويه هذا الكتاب الذي تحمله الآن بين يـديك كـي تـوقظ القـوة الخارقـة لاتخاذ القرر ووضع أهداف محددة ولكي تطالـب بحقـك الطبيعـي الـذي وهبـك إيـاه الله سبحانه وتعالى – من القوة الخارقة اللامحدودة للعقل الذي ميزت به عن سائر المخلوقات، فحياتك ستتغير حالتما تتخذ قراراً جديداً إيجابياً مناسباً تلتزم به.

القرارات هـي الـتي تقـف وراء المـشاكل كمـا أنهـا هـي الـتي تقـف وراء الـسعادة والفرص. القرارات الصادقة هي القوة التي تضيء المسار الذي يحول الأهـداف والأحـلام واللامرئي إلى حقائق مرئية.

هذه القوة الدافعة والمحركة هي موجودة لديك بالواقع. والأثر القوى والمفجر للقرار لا يقتصر على فئة قليلة مختارة من الذين يمتلكون الامتيـازات أو المـال أو الخلفيـة العائلـة والاجتماعية، بل هي تتوفرللعامل البسيط، كما تتوفر لكبار الشخصيات، وهي تتوفر لـك الآن في هذه اللحظة. ويمكنك في اللحظة التالية تماماً أن تستخدم هذه القوة المحركة الدافعة والهائلة لعقلك الباطن التي تنتظـر كامنـة في داخلـك بمجـرد امتلاكـك الـشجاعة الكافيـة والتصميم على استدعائهاٍ. ابدأ الآن بأن تعلن: " هذا ما ستكون عليـه حيـاتي، وهـذا مـا سأفعله والتزم به لن يقف في وجهي بإذن الله ما يحول دون تحقيق أهدافي.

إن المهم ليس الموقع الذي تبدأ منه، بل القرارات التي تتخذها حول الموقـع والهـدف الذي تصمم على الوصول إليه. ليس من المهم في البداية أن تعرف كيف تتوصل إلى نتيجة وتحقيق هدفك ، بل أن تصمم على التوصل إلى سبيل ذلك، مهما كانت التحديات.

أسلوب لتحقيق الأهداف:

- قرر ماذا تريد (تعيين الهدف المحدد).
- أقدم على العمل.
- راقب النواحي التي تنتج والتي تفشل.
- غير إتجاهك إلى أن تتوصل لتحقيق ما تريد.

إن اتخاذ قرار بالتوصل إلى نتائج يؤدي إلى تحريك الأحداث. فإذا قررت بصدق ما تريد وحملت نفسك على اتخاذ الإجراء اللازم، وتعلمت منه، وغيرت إتجاهك أو طريقة تناولك للموقف فإنك ستحقق بذلك قوة الدفع المحركة اللازمة لتحقيق النتائج أو الأهداف المحددة. إذ أنك بمجرد أن تلزم نفسك بصدق بأن تعمل على حدوث أمر ما فإن موضوع "كيف" سيكشف نفسه بنفسه وهذه هي مهمة وقدرة عقلك الباطن الخارقة.

يقول يوهان وولفجانج غوته:" هنالك حقيقة مبدئية واحدة تتعلق بكل أعمال المبادرة والإبداع، وهي أنك في اللحظة التي تلتزم فيها التزاماً كلياً فإن العناية الإلهية ستهب لمساندتك". لنتبع نصيحة شركة صناعة المعدات الرياضية "نايك" وهي "بادر للعمل". وإن إتخاذ قرار صادق يعني قطع دابر أي احتمال آخر ويعني الالتزام بتحقيق نتيجة.

إن معظمنا يشعر بقدر هائل من الراحة حين يكون لدينا هدف واضح لا مجال للتساؤل بشأنه مثل هذا الوضوح يمنحنا القوة، وبه نستطيع التوصل إلى النتائج التي نود أن نحققها فعلاً لحياتنا.

وإن الطريقة الصحيحة لاتخاذ قرارات أفضل هي اتخاذ مزيد من القرارات ثم احرص على التعلم من كل قرار تتخذه، بما فيها تلك القرارات التي بدا لك بأنها لم تنجح على المدى القصير، وهذه تحسن من قدرتك على التقييم، واتخاذ قرارت أفضل في

المستقبل، كما عليك أن تدرك بأن عملية اتخاذ القرار هي شأنها مثل كل مهارة أخرى تركز كل جهودك على تحسينها تصبح أفضل فأفضل بتكرارها مرة بعد أخرى. وكلما اتخذت قرارات أكثر كلما ازداد إحساسك بأنك تسيطر سيطرة أفضل على حياتك. فالتكرار منبع المهارة، والقدرة على التمييز يعطينا قوة تمكننا من اتخاذ قرارات أفضل، تمكننا بالتالي من التوصل إلى الأهداف والنتائج التي ترغب في تحقيقها.

أعد برمجة عقلك الباطن (الخفي، اللاشعور):

على مر السنين يكون عقلك الباطن قد ركب نظاماً داخلياً لاتخاذ القرارات، وقد ركب هذا النظام من قبل مصادر متباينة مثل الأبوين والمحيط العائلي والزملاء والمعلمين والراديو والتلفزيون والكم الهائل من الدعايات والإعلانات والثقافة على وجه الإجمال، ويمكن تشبيهه بحاسب الكتروني قد برمج بهذا النظام من خلال تلك العوامل المختلفة التي تمر عبر العقل الظاهر دون مراقبة أو مناقشة أو تمييز وتنزرع في ثنايا العقل الباطن.

ومعظم الناس لا يحاولون ضبط هذا النظام مسبقاً، علماً أن بإمكاننا أن نتجاوز هذا النظام بإتخاذ قرارت عن وعي في أي لحظة من لحظات حياتنا إذ ليس علينا أن نسمح للطريقة التي برمجت ماضينا بأن تتحكم في حاضرنا ومستقبلنا. فيمكنك أن تعيد اكتشاف نفسك وإعادة برمجة عقلك الباطن وتنظيم قناعاتك وقيمك بصورة إيجابية وبالطريقة التي تجذبك في اتجاه أهدافك والتصميم الذي وضعته كمخطط أو برمجة جديدة لحياتك.

يقول" هنري ديفيد ثورد:" لست أعرف حقيقة مشجعة أكثر من قدرة الإنسان التي لا جدال فيها على رفع مستوى حياته بسعيه الواعي لذلك" المؤسف أن أعداداً كبيرة من الناس لا تتخذ غالبية قراراتها عن وعي. فالحياة مثل النهر ومعظم الناس يقفزون إلى وسط نهر الحياة دون أن يقرروا إلى أين يتجهون. ولذا فإ نالتيار سرعان ما يمسك بتلابيبهم، تيار الأحداث، تيار الرغبات تيار المخاوف، تيار العادات والتقاليد، وتيار

التحديات. وحين تصل بهم الأمور إلى مفترق طرق في خضم هذا النهر فإنهم لا يقررون بطريقة واعية في أي اتجاه يتجهون أو أين هو الإتجاه الصحيح والطريق السليم بالنسبة لهم، بل يكتفون بالاندفاع مع التيار ويصبحون جزءاً من تلك الكتلة البشرية الغير واعية التي يوجهها محيطهم بدلاً من أن توجههم قيمهم ومثلهم، ولذا فهم يشعرون بأن قد فقدوا السيطرة ويظلون في تلك الحالة اللاواعية يتخبطها تيار الحياة إلى أن يوقظهم صوت المياه الغاضبة في يوم من الأيام حيث يكتشفون بأنهم أصبحوا على مسافة أمتار قليلة فقط من شلالات هادرة على متن قارب دون مجاديف. وحينذاك يتأهبون للعمل، ولكن بعد فوات الأوان.

لكن كيف يمكن أن تحول مجرى الأمور وتتجنب السقوط، وتمنع القوة الكامنة في النهر الغاضب من الإمساك بتلابيبك؟

الأهداف الواضحة التي ترغب في تحقيقها، كما ضع خطة أو خريطة تمكنك بموجبها اتخاذ قرارات نوعية سليمة طول الطريق.

❖ تغلب على مخاوفك من اتخاذ القرار الخاطئ:

يقول توماس أديسون:" لست أشعر ببرود الهمة لأن كل محاولة خاطئة أتخلى عنها هي خطوة تقودني نحو الأمام". لاشك بأننا سنتخذ قرارات خاطئة في حياتنا، وسنرتكب أخطاء حتماً، فالإنسان ليس موضوفاً عن الخطأ لكن ينبي أن تكون مرنا مهما اتخذت من قرارات، فتمعن في النتائج، وتعلم منها، واستخدم تلك الدروس لاتخاذ قرارات أفضل في المستقبل وعليك أن تتذكر أن النجاح هو في الحقيقة نتيجة الحكم السليم، وما الحكم السليم إلا نتيجة التجربة، والتجربة كثيراً ما تكون ناتجة عن حكم خاطئ. والتجارب التي تبدو ظاهرياً سيئة أو مؤلمة هي الأهم أحياناً، ولذا علينا أن نلتزم بالتعلم من أخطائنا بدلاً من أن نلطم وجوهنا، ويلعن الأحوال والظروف التي أدت إلى تلك الأخطاء.

وإلى جانب التجربة الشخصية في الأهمية، الاقتداء بشخص ركب أمواج بحر الحياة من قبل ولديه خارطة جيدة يمكن أن تسير على هداها. فيمكنك أن تجد قدرة لك في الأمور المالية وفي العلاقات مع الآخرين، وقدرة فيما يتعلق بصحتك وفيما يتعلق بمهنتك أو عملك، أوقدورة لأي سمة من السمات التي تريد أن تتعلم كيف تتقنها في حياتك. فإن من شأن هذا أن يوفر عليك سنوات من الألم ويحميك من الانحراف في تيار نهر الحياة. وتذكر أنه لكي تنجح، لابد أن تكون لديك نقطة تركيز بعيدة المدى. وقرارات بأن تلتزم بتحقيق نتائج طويلة الأجل وليس إجراءات قصيرة الأجل هو أمر في غاية الأهمية، شأن أي قرار تتخذه في حياتك. واعلم أن ما يبدو مستحيلاً على المدى القصير يصبح ممكناً على المدى الطويل، إن ثابرت والتزمت بقرارتك. فعلينا لكي تنجح أن نعود أنفسنا على التفكير في المدى الطويل.

ففصل الشتاء لا يستمر إلى الأبد، وإنك لو كنت تواجه تحديات اليوم فإنك لن تيأس قط من قدوم فصل الربيع.

❖ *سنّة إلهية شاملة للوجود:*

إن سلامة الروح وصفاؤها واستقرار القلب باليقين يحدث انتظاماً في حركة الأعضاء الجسمية وترتيباً لعمل الجوارح. وللزعيم "عاندي" الصوفي رأي في اتصال الروح بالمادة يقول فيه أن فساد الروح بسبب اضطراباً في ظواهر الكون، فهو يعزو الزلازل والكوارث الطبيعية إلى اختلال في مسير الروح وفساد فيها، فإذا كان فساد الروح يحدث الاضطراب في ظواهر الكون فأولى أن يحدث شيئاً من الاضطراب في جوارح الحس والبدن.

إن القوانين الطبيعية لا تسير في طريقها غير متأثرة بالقوانين الروحية والقيم الإيمانية، ونتائجها تختلف فيما إذا آمن الناس واتبعوا فطرة الله ومنهجه أم خالفوا فطرته ومنهجه بالحقيقة إن السنن الإلهية وحدة لا تتجزأ وهي غير منفصلة. فالقيم الروحية والإيمانية هي

بعض السنن الإلهية في الكون كالقوانين الطبيعية سواء بسواء، ونتائجها مرتبطة ومتداخلة مع هذه .

❖ سيطر على عمل عقلك الباطن:

إن السيطرة على وظائف جسمك، وإعادة تركيبه من عمل عقلك الباطن وعليه عندما تؤثر وتعطي عقلك الباطن فكرة أن الأنموذج لجسمك هوالصحة والكمال، فإن عقلك الباطن يستجيب لهذه الفكر ويجعل جسمك ينمو صحيحاً معانى كاملاً. تذكر أن الضعف والتشوه والاعتلال الجسمي ما هي إلا نقص في الكمال الطبيعي للجسم وليس شيء مادي ملموس. وإذا أمكنك فهم هذه الحقيقة عن جسمك فإن عقلك الباطن باستطاعته أن يطلق حالاً حيوتك الكامنة ويحررك من النقص والفساد والمرض.

إن جسمك مريض أو صحيح بحسب الصور والتخيلات التي تعطيها وتؤثر بها على عقلك الباطن. إذا أعطيت وأثرت على عقلك الباطن فقط أفكار وتخيلات الصحة بدل أفكار وتخيلات المرض فسوف تكون لديك دائماً جسماً صحيحاً معافى من العلل والأمراض. إن معظم الأمراض تبدأ من العقل الباطن، والسبب هو الخوف، الخوف من المرض أو من عدم قدرتك أن تمنع المرض.

إن الله أعطاك جسماً وخلقاً كاملاً في أحسن تقويم وجسمك خلق لكي يكون متمتعاً بالحياة والصحة. والطاقة الحيوية طبيعية بالنسبة له، فعليه أن يبقى معافى وحيوياً في كل الأوقات.

فإذا عرفت كيف تفكر بصورة صحيحة واعياً لصحتك، بإمكانك أن تتمتع بعقل صافٍ وقلت قوي وجسم نشيط.

❖ العقل الباطن وإيحاء العقل الواعي الظاهر:

عقلك الباطن يقبل إيحاءات عقلك الواعي الظاهر خاصة الممزوجة بالعاطفة. قد إلى عقلك الباطن فكرة أن التمارين الرياضية التي تمارسها سوف تنمي عضلاتك وتحسن أداء

أعضائك بصورة متقنة، وأن الغذاء الذي تتناوله سوف يعطيك الطاقة والحيوية والحماس والحياة، ثق أن العقل الباطن بعمله السحري الطبيعي سوف يقوم بالمهمه الموكلة إليه بصورة متقنة وأكيدة فهذا هو عمله وهذا هو قانون الطبيعة والحياة.

كل واحد منا يملك جميع العناصر التي يحتاجها لينمو إلى إنسان صحيح لجسم سليم العقل والإدراك. كما أنه حقيقة ظاهرة أن جوزة البلوط الصغيرة تملك وتحتوي بداخلها جميع المقومات والعناصر اللازمة لتنمو وتصبح شجرة بلوط باسقة عملاقة.

تخيل باستمرار بعين العقل الصورة التي ترغب تحقيقها إن الفكرة التي تحملها عن نفسك اليوم سوف تكون البذرة.

لتحقيق ما ستكونه في المستقبل لذلك أنظرواً دائماً إلى المثل العليا، وسوف يحقق عقلك الباطن هذه المثل بطريقته السحرية إن العقل الباطن يتقبل بدون مناقشة أو منطق، أي شيء تفكر فيه وإن كان صحيحاً أو خاطئاً، إنه يعمل كآلة حاسوب (Computer) يعطي من المعلومات ما أدخل إليه منها.

الإنسان قوة من قوى الوجود، وعمله وإرادته، وإيمانه، ونشاطه وصلاته، وعبادته، ونواياه، وتوجهاته. هي ذات آثار إيجابية في هذا الوجود وهي مرتبطة بسنة الله الشاملة للوجود.

وكلها تعمل ونعطي ثمارها حين تتجمع وتتركز وتتناسق، وهي حين تكون سلبية تفترق وتتصادم وتفسر آثارها وتضطرب وتفسر الحياة وتنتشر التعاسة والشقاء والعجز والمرض بين الناس يقول تعالى: (ذلك بأن الله لم يكن مغيراً نعمة أنعمها على قوم حتى يغيروا ما بأنفسهم) فالارتباط قائم دقيق بين عمل الإنسان وتوجهاته وأهدافه وشعوره ونيته وبين مجريات الأحداث تبعاً للسنة الإلهية الشاملة للوجود.

كتب "جيمس لين آلن" يقول: " سيجد المرء، متى غير اتجاهه الذهني حيال الأشياء والناس، إن الأشياء والناس سيستجيبون لهذا التغير بمثله... دع إنساناً يغير اتجاه أفكاره، وسوف تتملكه الدهشة بسرعة التحول الذي يحدثه هذا التغير في جوانب حياته المتعددة. إن النفخة والقدرة الإلهية التي تكيف مصائرنا، مودعة في أنفسنا... فكرة، فكلما أن المرء ينهض على قدميه، وينشط، وينتج بدافع من أفكاره، كذلك يمرض، ويشفى بدافع من أفكاره أيضاً".

يقول تعالى : (ولو أن أهل القرى آمنوا واتقوا لكفرنا عنهم سيئاتهم ولأدخلناهم جنات النعيم. ولو أنهم أقاموا التوراة والإنجيل وما أنزل إليهم من ربهم لأكلوا من فوقهم ومن تحت أرجلهم) . ويتحدث ﷻ عن وعد نوح لقومه: (فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّاراً{١٠} يُرْسِلِ السَّمَاء عَلَيْكُم مِّدْرَاراً{١١} وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَل لَّكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَل لَّكُمْ أَنْهَاراً) . فهنالك ارتباط بين الواقع النفسي والروحي للناس والواقع الخارجي الذي يفعله الله بهم بسننه الإلهية: (إِنَّ اللّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنْفُسِهِمْ) .

فالإيمان بالله، وعبادته واتباع فطرته التي فطر الناس عليها هذه نفاذ وتحريك لسنن الله. هذه السنن ذات الفاعلية والاستجابة الإيجابية، نابعة من المنبع الذي تنبثق منه سائر السنن والقوانين الكونية التي ترى آثارها الواقعية بالحس والاختبار.

إن فطرة الإنسان النقية وشريعة الله للناس وصراحه المستقيم هي طرف من قانونه الكلي في الوجود. فإنفاذ هذه الطرق له أثر إيجابي في حياة الناس وسيرة الكون.

وهكذا يظهر التكامل والتناسق بين سنن الله جميعها سواء ما نسميه القوانين الطبيعية المادية وما نسميه القوانين والقيم الروحية الإيمانية. فهذه جميعها أجزاء من سنة الله الشاملة في الكون والحياة. إذا فكرت بالمرض بدل الصحة، فإن عقلك الباطن يستجيب لهذه

الأفكار بعد حين قريب أو بعيد. وإذا فكرت بالفقر يحصل نفس الشيء ولكن إذا فركت بالسعادة والصحة والشباب الدائم فعقلك الباطن يستجيب أيضاً لهذه الأفكار الإيجابية التي يسمح عقلك الواعي الظاهر بمرورها إليه.

إذا فكرت أفكاراً إيجابية وفي اللحظة التي بدأ العقل الباطن يمتصها ويستجيب لها وقمت بإدخال أفكار سلبية للعقل الباطن فهذه الأفكار السلبية تلغي الأفكار الموجبة الأولى والنتيجة أنه لا يحصل أي شيء.

هنالك حيلة صغيرة: بإمكانك تسريع عمل العقل الباطن وذلك بمزج الأفكار التي تمليها عليه بالعواطف والصور التي تريدها. العقل الباطن يحب الصور، والصور تساعد على المرور في العقل الواعي الظاهر والتركز في العقل الباطن ليقوم بدوره بالإستجابة وتنفيذها بسرعة.

لتشريع استجابة العقل الباطن يمكنك أن تتظاهر بالشعور الذي تريد تحقيقه أولاً، يمكنك أن تتظاهر بالسعادة والصحة حتى ولو لم تكن كذلك، وبعد مدة وجيزة يلتقط العقل الباطن هذه الصور المصحوبة بالعاطفة ويستجيب لها. وأحياناً عليك أن تعطي العقل الباطن أمراً حازماً بهذه الطريقة يمكن للعقل الباطن أن يلتقط الأمر ويستجيب له.

بإمكانك أن تتخيل أو تتصور نفسك بمظهر الشباب والصحة والعافية حتى تشعر بهما. لا تفكر كيف يستطيع العقل الباطن الاستجابة وتنفيذ هذه الأفكار والتصورات وتحقيقها، هذا الأمر هو من اختصاصه بالطريقة السحرية التي خلق بها. فقط دع عقلك الباطن يعرف ما تريده واسأله أن يحققه لك.

وإذا لم تكن واثقاً أن ما تريده مفيد لك أم لا، كعمل جديد إذ مشروع جديد أو سكن جديد أو ارتباط ما... أعطي رغبتك وطلبك للعقل الباطن بإضافة "بمشيئة الله" وتأكد أن النتيجة هي لخيرك.

"الشبيه يجلب الشبيه". إن ما تتمسك به بعقلك لفترة من الوقت يجب أن يظهر لك فالناس يحصدون ما يزرعون.

قررما يتريده والتزام بهذا القرار، ولكي تتمتع بالصحة والشباب الدائم، ركز تفكيرك على الصحة والشباب، إذا أردت المحبة من الناس فأعطى أولاً المحبة للغير إذا أردت أن تستكثر من الخيارت ففكر بالخيرات تجاهل أوضاعك الحاضرة التي ترغب تبديلها، وركز بقوة على صورتك العقلية الجديدة. ركز على ما تريده وليس على ما لا تريد.

أبعد من عقلك أفكار القلق والحسد والخوف والكره، ولا تخف من أي شيء لأن شعور الخوف كالمغناطيس "ما تخافه يجلب لك" كذلك فإن أي فكر إيجابي تركز عليه سوف يتحقق لك. إن سر تحقيق الأهداف هو الرغبة بها بقوة عارمة. كل مدة في الزمن ثبت هدف واحد في عقلك وركز عليه بقوة وثبات.

تذكر شعار كوا Coue كل يوم وبكل الوسائل إنني أتحسن" هذه الطريقة أعطت نتيجة باهرة لعدد من الآلاف ممن استعملها بصورة دائمة. تمكنك تعديل هذا الشعار مثلاً إلى كل يوم ولكل الوسائل أزيد نمواً وتمتعاً بصحة جيدة وعافية وشباب دائم. أذكر الشعار بقوة وعاطفة وإيمان وسترى النتيجة المدهشة تتحقق في حياتك.

الإختيار وقوة إتخاذ القرار

"إختيارك لهذه اللحظة هو بداية حياتك الجديدة"

"آينشتين"

"أعظم قوة في الحياة هي قوة الإختيار"

"كونفوشيوس"

قال جورج رناردشو:" الإختيار وليست الظروف هي التي تحدد مصيرنا". فكل ما يحدث في حياتك سواء كان واعياً أ وغير واعٍ هو من إختيارك.

فالطريقة التي تمشي بها، وتجلس بها، وتنام بها، وتتحدث بها، وتتصرف بها، وتأكل بها هي من إختيارك. ومعظم سلوكياتنا نعملها تلقائياً بدون تفكير فلو نظرت إلى حياتك الآن وفي كل ركن من أركانها ستجد النتائج التي وصلت إليها سببها اختياراك الشخصية.

إن كل شيء تفعله هو اختيار تم حدوثه أولاً في ذهنك فكرت فيه ثم وضعته موضع التنفيذ والفعل وكررته حتى أصبح عادة تفعلها تلقائياً بدون تفكير. فأنت حر في اختيار أفكارك ونواياك، وفي الطريقة التي تعالج بها أمور وتحديات الحياة.

كتب جاك كانفيلد ومارك فينس في كتابهما "عامل آينشتين" أن الإنسان يستقبل يومياً ما يزيد عن ستين ألف فكرة، وكل ما يحتاجه من هذه الأفكار هو إتجاه يسير فيه، وهذا الإتجاه يحدده الشخص نفسه، فلو كان قرار الإختيار هو إتجاهاً سلبياً تكون النتائج ؟؟؟، وإذا كان قرار الشخص إتجاهاً إيجابياً تكون النتيجة إيجابية، وحيث أن من أفعال وقوانين العقل الباطن أن يجعل الفكرة تتسع وتنتشر من نفس نوعها، لذلك يتعين عليك أن تنتبه

وتلاحظ أفكارك واختياراتك وتقرر إذا كانت الفكرة التي ستزرعها وتغذي بها ذهنك وعقلك الباطن إيجابية تستحق استخدمها أم سلبية يجب نبذها وعدم الاحتفاظ بها.

كما أن قوة التركيز تعتبر من أهم قوانين العقل الباطن، لأن أي شيء تركز عليه يقوم العقل بتعميمه وإلغاء أية معلومات أخرى لكي يتمكن من التركيز على هذه المعلومة، فلو كان تركيز الشخص على الفشل سيجد أن العقل الباطن يحذف أية معلومات أخرى، ويعمم الفشل ويدعمه لكي يستطيع أن يتعامل معه، بينما لو كان التفكير إيجابياً سيسري نفس الشيء على التفكير الإيجابي، فمثلاً لو فكرت في النجاح سيقوم العقل بحذف الفشل وتصميم النجاح. لذلك يجب أن تقرر في ماذا تضع في ذهنك وتركيزك، ولكي تستخدم قوة التركيز بحكمة ولصالحك يجب أولاً أن تدرك أنني تضع انتباهك أو اتجاهك الفكري وتركز على الحل والنتيجة المطلوبة وعلى البدائل.

وأما قوة الأحاسيس فهي وقود الإنسان، فلو كانت سلبية تؤدي إلى الأمراض النفسية وأيضاً الأمراض العضوية، لذلك لاحظ أحساسيك وركز على الأمور والأشياء الإيجابية.

يقول بنجامين دزرائيلي:" ليس الإنسان هو مخلوق الظروف بل الظروف هي من صنع البشر".

يبدو أن أقوى طريق لتشكيل حياتنا هو أن نحمل أنفسنا على القيام بالعمل مقارنة مع آخرين في نفس الوضعية، فالأفعال المختلفة تنتج نتائج مختلفة. وذلك لأن كل فعل هو سبب تم وضعه على طريق التنفيذ، وتأثيره مبني على تأثيرات سابقة تحركنا في إتجاه محدد. كما أن كل اتجاه يؤدي إلى وجهة نهائية هي قدرنا.

وإن جوهر المسألة هو أن علينا أن نسيطر على أفعالنا الدائمة والمستمرة إذا كنا نريد أن نتولى زمام المبادرة في توجيه حياتنا. إذ أن ما يشكل حياتنا ليس ما نفعله بين حين وآخر، بل ما نفعله بصورة دائما ومستمرة.

فمن نتاج الأمور هو" قوة اتخاذ القرار" فكل شيء يحدث في حياتك سواء أكان يسعدك أم يحزنك- بدأ بقرار. فاللحظات التي تتخذ فيها قراراتك هي التي تشكل حياتك. والقرارات التي تتخذها في هذه اللاحظة، وفي كل يوم هي التي تشكل ماهية شعورك، وما ستصبح عليه في هذا العقد، وما بعده من الزمن.

يبدو كل وضوح بأن قرارتنا، وليست ظروف حياتنا هي ما يقرر مصيرنا أكثر من أي شيء آخر إننا نعرف أن هنالك من ولدوا وهم يتمتعون بامتيازات خاصة، غير أننا نلتقي أو نسمع أو نقرأ عن أشخاص فجروا بالرغمن من كل شيء كل الحدود التي تفرضها عليهم ظروفهم باتخاذ قرارات جديدة حول ما سيفعلونه بحياتهم. لقد أصبحوا أمثلة للقوة اللامحدودة للروح الإنسانية.

إننا سوف نجعل حياتنا أخذ تلك الأمثلة، وذلك باتخاذ قرارات هذا اليوم حول الكيفية تسيير حياتنا في العقد المقبل وما بعده. فإذا لم تتخذ أي قرارات فإنك في الواقع قد اتخذت قراراً. ستكون قد اتخذت قراراً بأن بوجهك محيطك بدلاً من أن تتولى أنت تشكيل حياتك ومصيرك.

هناك فرق بين أن تكون مهتماً بأمر ما وبين أن تكون ملتزماً بهذا الأمر. عليك أن تقرر بالإضافة إلى النتائج التي تلتزم بتحقيقها، نوعية الشخص الذي تلتزم بأن نكونه، عليك أن تحدد أن تتوقعه من الذين يهمونك، فإن لم تتحد مقاييس أدنى ما يمكنك أن تتقبله في حياتك فسوف تجد أنك ستنزلق بسهولة إلى أنماط سلوك ومواقف، أو نوعية حياة هي أدنى بكثير مما تستحقه في الواقع.

إن معظم الناس يقضون وقتهم وهم يحاولون ابتداع الأعذار لأنفسهم أما السبب في عدم تحقيقهم لأهدافهم أو في عدم ممارستهم نوع الحياة التي يرغبون فيها، فيعود، حسب زعمهم: لأن والديهم عاملوهم بطريقة معينة، إذ بسبب عدم توفر الفرص أمامهم

أثناء فترة شبابهم، أو بسبب صحتهم الرديئة، أو بسبب ذكائهم الضعيف، أو بسبب حظهم التعيس، أو لأنهم مازالوا حديثي السن.كل هذه الأعـذار لا تمثـل عوائـق فقـط تحـد مـن الفرص المتوفرة لك في حياتك، بل إنها في الواقع أعـذار لحفـظ مـاء الوجـه alibi وهـي أعذار مدمرة.

إن استخدام قوة القرار يعطيك القوة علـى تجـاوز أيـة أعـذار تحـول دون إجرائـك تغييرات في أي جانب من جوانب حياتك في التو واللحظة، إذ يمكن لقوة قرارك أن تبـدل علاقاتك، وبيئة عملك،ومستوى لياقتك البدنية، ودخلك، وحالتـك العاطفيـة والنفـسية، وهذه القوة هي التي ستقرر إن كنـت سـعيداً أم حزينـاً، إن كنـت محبطـاً أم تتفجـر طاقـة وحيوية ونشاطاً، تستعبدك الظروف أم تعبر عن حرتيك، أنهـا بـالواقع مـصدر التغـيير في داخل أي فرد وعائلة ومجموعة ومجتمع وبلد، بل في العالم أجمع.

اليوم ، في هذه اللحظة، يمكنـك أن تقـرر أن تفعـل شـيئاً آخـر، شـيئاً جديـداً، عـد للدراسة، أعمل على السيطرة على أمورك.

المالية، تعلم مهمة جديدة، تعلم لغـة جديـدة، ابـدأ في الجلـوس مـع أطفالـك فـترة أطول، إذ في قضاء وقت أطول في العناية بالحديقة، يمكنك أن تفعـل أي شـيء إذا قـررت ذلك فعلاً.

أيقظ القوة الهائلة في داخلك لاتخاذ القرار ولكي تطالب بحقك الطبيعي الذي وهبك إياه الله ﷻ من القوة اللامحدودة والحيوية المتألقة والعاطفة الممتعة التي تستحقها.

عليك أن تدرك أن بإمكانك اتخاذ قرار جديد قد يغـير حياتـك علـى الفـور، قـراراً حول عادة ترغب بتغييرها، أومهارة ترغـب إتقانهـا، أو قـراراً حـول كيفيـة تعاملـك مـع الناس، أو قرار حول اتصال تجربة مع شخص لم تكلمه منذ مدة طويلة. اتخـذ الآن القـرار الذي سيسير بك في إتجاه جديد إيجابي يـصل بـه إلى النمـو والتطـور والـسعادة، فحياتـك

ستتغير حالما تتخذ قراراً جديداً مناسباً تلتزم به القرارات هي التي تحقف وراء المشاكل كما تقف وراء السعادة والفرص العديدة. القرارات هي القوة التي تضيء الطريق التي تحول اللامرئي إلى حقائق واقعية مرئية، القرارات الصادقة هي الوسيط الكيماوي Catalyst الذي يحول الأحلام إلى حقيقة.

هذه القوة الدافعة موجودة لديك بالفعل، والأثر المعجز للقرار لا يقتصر على فئة محدودة مختارة من الذين يمتلكون المال أو الامتيازات أو الخلفية العائلية، بل هي تتوفر للعامل البسيط تماماً كما تتوفر لكبار الشخصيات.

وهي تتوفر لك الآن في هذه اللحظة، ويمكنك الآن أن تستخدم هذه القوة الدافعة الهائلة التي تنتظر كامنة في داخلك بمجرد امتلاك النية والشجاعة الكافية لاستدعائها. ابدأ الآن وأعلن هذا ما ستكون عليه حياتي، وهذا ما سأفعله. لن يقف في وجهي ما يحول دون تحقق قراراتي لن يقف في وجهي عائق بإذن الله.

المهم ليس الموقع الذي تبدأ منه، بل القرارات التي تتخذها حول الموقع الذي يصمم على الوصول إليه وليس المهم في البداية أن تعرف كيف تتوصل إلى نتيجة بل أن تصمم على التوصل إلى سبيل لذلك، مهما كانت التحديات.

صيغة النجاح النهائي:

- قرر ماذا تريد.
- أقدم على العمل.
- راقب النواحي التي تنجح والتي تفشل.
- غيّر اتجاهك إلى أن تتوصل لتحقيق ما تريد.

إن إتخاذ قرار بالتوصل إلى نتائج يؤدي إلى تحريك الأحداث. فإذا قررت ما تريد وحملت نفسك على اتخاذ الإجراء اللازم، وتعلمت منه، وغيرت إتجاهك أو طريقة تبادلك للموقف فإنك ستخلق بذلك قوة الدفع اللازمة لتحقيق النتائج والأهداف المطلوبة إذ أنك بمجرد أن تلزم نفسك بصدق بأن تعمل على حدوث أمر ما فإن موضوع "كيف" سوف يكشف نفسه بنفسه. وكما يقول "جوتيه": هناك حقيقة مبدئية واحدة تتعلق بكل أعمال المبادة والإبداع، وهي أنك في اللحظة التي تلتزم فيها التزاماً كلياً فإن العناية الإلهية ستهب لمساندتك".

عندما تقرر بصدق بأنك لن تدخن السجائر بعد اليوم فإن الأمر يكون قد انتهى، إذ أنك لن تفكر حتى في إمكانية التدخين. أننا بعد أن نتخذ قراراً صادقاً قاطعاً، فإن معظمنا يشعر بقدر هائل من الراحة. لقد قفزنا أخيراً فوق السور، وكلنا يعرف مدى لذة شعورنا حين يكون لدينا هدف واضح لا مجال للتساؤل بشأنه.

إن مثل هذا الوضوح يمنحنا القوة، ونستطيع التوصل إلى النتائج التي نرغب أن نحققها فعلاً بحياتنا، يتمثل التحدي لمعظمنا في أننا لم نتخذ قراراً منذ فترة طويلة بحيث أننا نسينا كيف يكون شعورنا حينذاك. يبدو أن عضلات اتخاذ القرار لديناقد ترهلت إن بعض الناس يجدون صعوبة في اتخاذ قرار حتى حول ما سيتناولونه من طعام وشراب، عليك أن تدرك بأن عملية اتخاذ القرار هي، شأنها شأن كل مهارة أخرى تركز كل جهودك على تحسينها، إنما تصبح أفضل فأفضل بتكرارها مرة بعد أخرى. وكلما اتخذت قرارات أكثر كلما إزداد إحساسك بأنك تسيطر سيطرة أفضل على حياتك. وتذكر أن اللحظات التي تتخذ فيها قراراتك هي تلك التي تقرر مصيرك.

إن القرارات الثلاثة التي تسيطر على مصيرك هي:

- قراراتك حول ما ستركز عليه.

- قراراتك حول معنى الأشياء بالنسبة لك.
- قراراتك حول ما الذي ستفعله لتحقق النتائج التي ترغبها.

وهكذا ترى أن ما يقرر من ستصبح ليس ما يحدث لك الآن أو ما حدث لك في الماضي بل إن قراراتك حول ما ستركز عليه وما تعنيه الأشياء بالنسبة لك، وما الذي ستفعله بشأنها هو ما يقرر مصيرك النهائي. يقول هنري ديفيد نورد:" لست أعرف حقيقة مشجعة أكثر من قدرة الإنسان التي لا جدال فيها على رفع مستوى حياته بسعيه الواعي لذلك".

إن أعداداً كبيرة من الناس لا تتخذ غالبية قراراتها عن وعي، ولذا فإنها تدفع ثمناً غالباً، فمعظم الناس يقفزون إلى وسط نهر الحياة دون أن يقرروا في الواقع إلى أين يتجهون ولذا فإن التيار سرعان ما يمسك بتلابيبتهم، تيار الأحداث، تيار المخاوف، وتيار التحديات، وحين تصل بهم الأمور إلى مفترق طرق في ذلك النهر فإنهم لا يقررون بطريقة واعية في أي اتجاه يتجهون أو أنني هو الإتجاه الصحيح بالنسبة لهم، بل أنهم يتكفون بالاندفاع مع التيار تيار الحياة. ولذا فإنهم يشعرون بأنهم فقدوا السيطرة ويظلون في تلك الحالة اللاواعية إلى أن يوقظهم صوت المياه الهائجة في و يوم من الأيام، وهم يكتشفون بأنهم أصحوا على مسافة مترين من الشلالات الهادرة على متن قارب دون مجاديف. وحينئذاك يتأهبون للعمل، ولكن بعد فوات الأوان، إذ لابد لهم من أن يسقطوا، وهذه السقطة أحياناً عاطفية، أو بدنية أو مالية في أو غيرها.

في عقلك الباطن نظاماً داخلياً مبرمجاً لاتخاذ القرارات

قد ركب في عقلك الباطن نظاماً داخلياً لاتخاذ القرارات، الحسنة والسيئة، في كل لحظة تعيشها، وهو يتحكم في طريقة تقييمك لكل أمور حياتك، أن معظم الناس لا يحاولون إعادة برمجة وضبط هذا النظام الداخلي، وقد ركب وزرع لهم عبر السنين من قبل

مصادر مختلفة متعـددة مثـل الأبـوين والـزملاء والمعلمـين والتلفزيـون ووسـائل الأعـلام العديدة والثقافة يتكون هذا النظام من:

- معتقداتك والمبادئ غير الواعية لديك.
- قيم الحياة.
- مرجعيتك.
- الأسئلة التي توجهها عادة إلى نفسك.
- الحالات العاطفية التي تخضع لها في كل لحظة.

إن العلاقة بين هذه العناصر تؤدي إلى جهد يعتبر هو المسؤول عن دفعك أو إيقافك عن القيام بالعمل، ويشعرك بأنك محبوب أو مكروه، كما يقرر مستوى نجاحك وسعادتك. وقد يسبب لك القلق من المستقبل وبعض الأمور الأخرى، إنه هو ما يقرر لماذا تقدم علـى فعل ما تفعل ولماذا لا تفعل بعض الأشياء التي تعرف أن عليك أن تفعلها.

بتغيير أي من هذه العناصر الخمسة سواء أكان ذلك معتقداً جذرياً أساسياً أم قاعدة أم قيمة أم رجعية أم حالة عاطفية فإنك ستحدث على الفور تغـييراً محـسوساً في حياتـك، والأهم من ذلك أنك ستقاوم وتغير السبب الحقيقي بدلاً من النتائج، فإذا كنت مثلاً تبالغ في تناول الطعام فإن السبب الحقيقي في ذلك هو عـادة مـسألة قـيم أو قناعـات أكثـر مـن كونها مسألة تتعلق بالطعام بالذات.

أنه بإمكانك أن تتجاوز هذا النظام المبرمج في عقلك الباطن وذلـك باتخـاذ قـرارات عن وعي في أي لحظة من لحظات حياتك إذ عليك أن لا تسمح أن للطريقـة الـتي برمجـت ماضيك بأن تتحكم في حاضرتك ومستقبلك.

هناك عائق يحول دون استخدام قدرتنا على اتخاذ القرار، التغلب على مخاوفنا من اتخاذ القرار الخاطئ، لاشك بأننا سنتخذ قرارات خاطئة في حياتنا. لذ ينبغي أن تكون مرناً مهما اتخذت من قرارات، وأن تتمعن في النتائج، وتتعلم منها، وأن تستخدم تلك الدروس لاتخاذ قرارات أفضل في المستقبل.

عليك أن تتذكر أن النجاح هو في الحقيقة نتيجة الحكم السليم والحكم السليم هو نتيجة التجربة، والتجربة كثيراً ما تكون ناتجة عن حكم خاطئ علينا أن تلتزم بالتعلم من أخطائنا بدلاً من أن نلطم وجوهنا، وإلا فإننا سنرتكب نفس الأخطاء في المستقبل يقول توماس أديسون: " لست أشعر ببرود الهمة، لأن كل محاولة خاطئة أتخلى عنها هي خطوة أخرى تقودني نحو الأمام".

بالإضافة إلى التجربة الشخصية في الأهمية، من المهم أن تقتدي في شخص ركب موجات البحر ولديه خارطة جيدة يمكن أن تسير على هداها. يمكنك أن تجد قدوة لك في أي سمة من السمات التي تريد أن تتعلم كيف تتقنها في حياتك. حيث أن من شأن هذا أن يوفر عليك سنوات من الألم ويحميك من الإنجراف في تيار شلال الحياة لكي تنجح، لا بج أن تكون لديك نقطة تركيز بعيدة المدى فمعظم التحديات التي تواجهها في حياتك الشخصية – مثل أن تسمح لنفسك بالشراهة بالطعام والتدخين والشعور بالارتباك والتخلي بالتالي عن أحلامك – إنما تنبع من نقطة تركيز قصيرة الأجل، فالنجاح والفشل ليسا نتيجة تجارب تحدث بين يوم وليلة.

إن قرارك بأن تلتزم بتحقيق نتائج طويلة الأجل وليس إجراءات قصيرة الأجل هو أمر مهم، مثل أي قرار تتخذه في حياتك، وحين تتأخر هبات وبركات الله ﷻ فإن هذا لا يعني أن الله يمنعها عنا. إذ إن ما يبدو مستحيلاً على المدى القصير يصبح ممكنا جداً على المدى الطويل، بالمثابرة لكي تنجح عليك أن تعود نفسك على التفكير في المدى الطويل،

مثل فصول السنة، فأي فصل من فصول السنة لا يستمر إلى الأبد، فالحياة هي عبارة عن دورة طبيعية تشمل الزرع والحصاد والراحة والتجديد.

- فكر كقائد أو رئيس -

إنك لا تجذب لمستويات عالية من النجاح. لكنك ترفع إلى تلك المستويات بواسطة أولئك الذين يعملون إلى جانبك وأسفل منك إن إنجاز مستوى عالٍ من النجاح يتطلب معونة وتعاون الآخرين وهذا يتطلب قدرة قيادية للآخرين، أي جعلهم يعملوا أشياء لا يعملوها إذا لم يقادوا ويوجهوا لعملها.

❖ مبادئ أربعة للقيادة:

١- تبادل عقلياً من الناس الذين تريد أن تؤثر فيهم.

٢- فكر: ما هي الطريقة الإنسانية لمعالجة هذا الأمر؟

٣- فكر بالتقدم، اعتقد بالتقدم، ادفع إلى التقدم.

٤- خذ وقتك لمداولة الأمر مع نفسك.

إن مبادلة العقول مع الناس الذين تريد أن تؤثر فيهم هي طريقة سحرية لجعل الآخرين – الأصدقاء، الزملاء، الزبائن، الموظفين يعملون بالطريقة التي تريدها.

لقد اشتغل تيد نورمان لكاتب تلفزيوني ومدير لوكالة إعلانات كبيرة، وعندما حصلت الوكالة على حساب جديد، صناعة أحذية أولاد، عين تيد مسؤولية تطوير العديد من الدعايات التلفزيونية.

بعد شهر تقريباً من بدء الحملة الدعائية تبين أن الدعاية لم تعطي أي مردود لزيادة " حركة المنتج" في المبيع. الانتباه كان مركزاً على الدعاية التلفزيونية، حيث أنه في معظم البلدات كان يستعمل الدعاية التلفزيونية.

باستطلاع رأي مشاهدي التلفزيون وجد أن ٤ بالمئة من المشاهدين قالوا أنها دعاية تجارية جيدة.

لكن الـ ٩٦ في المئة الباقي كانوا غير مبالين. والكثير من التعليقات كانت تقول دعاية ضيقة وقال العديد من الآباء والأمهات: "أولادي يحبون مشاهدة أكثر الدعايات التجارية التلفزيونية، لكن عندما تظهر دعاية الأحذية، ينسحب الأولاد من الغرفة يظهر لي أن أحدهم يحاول أن يكون ماهراً جداً.

وبعد استعراض جميع المقابلات وتحليلها تبين أن الـ ٤ بالمئة الذين أحبوا الدعاية التدارية كانوا أناس مثل تيد في مقدار الدخل، الثقافة، النوعية الاجتماعية، الاهتمامات والمتع، أما ال ٩٦ بالمئة الباقين كانوا تحديداً من طبقة مختلفة " اجتماعياً واقتصادياً".

إن دعاية تيد التجارية التي كلفت تقريباص ٢٠ ٠٠٠ دولار، لم تنجح لأن تيد فكر فقط باهتماماته الخاصة. لقد جهز الدعاية التجارية مفكراً بالطريقة التي يشتري شخصياً الأحذية، ليس بالطريقة التي يشتري بها الأغلبية العظمى الأحذية، لقد طوّر دعاية تجارية تسره شخصياً، وليس دعاية تجارية تسر الأغلبية العظمى من الشعب.

لو وضع تيد نفسه في عقول أغلب الشعب العادي وسأل نفسه. "لو كنت والداً"، أي نوع من الدعاية التجارية يجعلني أريد أن اشترى تلك الأحذية؟ " إذا كنت ولداً أي نوع من الدعاية التجارية يجعلني أذهب وأقول لأمي أو أبي أريد تلك الأحذية ؟"

لماذا فشلت جوان في بيع التجزئة، جوان فتات ذكية، مثقفة جيداً، وجذاية في عمر الـ ٢٤. متخرجة حديثاً من الكلية. توظفت كمساعدة في الشراء للملابس الجاهزة بأسعار رخيصة ووسط، جوان لديها طموح، ذكاء،وحماس.

لكن جوان لم تنجح في هذا العمل بقيت في العمل ثمانية أشهر فقط وتركت العمل.

ولقد تبين أن جوان كانت تشتري البضاعة التي تحبها شخصياً، والتي لم تعجب أولا يحبها أكثر زبائن مخزن التجزئة، لقد اختارت أزياء من طراز، وألوان، ومواد، وأسعار تحبها شخصياً بدون وضع نفسها في مكان الناس الذين يشترون من المحل الذي تعمل فيه، عندما تقترح عليها أن بعض أنواع الملابس غير مناسبة بالنسبة للمحل، كانت تقول "سوف يحب الزبائن هذه الأنواع، إنني أحبها، أعتقد أنها ستتحرك وتباع بسرعة".

لقد نشأت جوان في بيت ميسور لقد ربيت وثقفت على طلب النوعية الجيدة، لم يكن الثمن مهماً بالنسبة لها. جوان لم تكن ترى الملابس من خلال أعين الناس الأقل دخلاً أو متوسطي الدخل، لذلك فإن البضائع التي كانت تختارها لم تكن مناسبة للزبائن.

النقطة المهمة هي: لكي نجعل الآخرين يعملون ما تريدهم أن يعملوا يجب عليك أن ترى الأشياء من خلال عيونهم عندما تبادل العقول فإن سر التأثير الفعال على الآخرين يظهر بوضوح.

احتفظ بهذا السؤال في عقلك، "كيف أفكر في هذا إذا غيرت معاني مع الشخص الآخر؟ إنه يفتح الطريق إلى عمل أكثر نجاحاً.

التفكير في مصلحة الناس الذين تريد أن نؤثر عليهم قاعدة فكرية ممتازة في كل الأحوال.

ضع مبدأ تبادل العقول يعمل لأجلك:

١- اعتبر وضعية وحالة الشخص الآخر ضع نفسك في مكانه تذكر مصالحه، دخلة، ذكائه، وخلفيته قد تختلف بصورة كبيرة عنك.

٢- الآن إسأل نفسك، "إذ كنت في مكانة أو في حالته، كيف اتصرف في هذه الحالة؟".

٣- ثم قم بالعمل الذي يحركك إذا كنت في مكان الشخص الآخر .

فكر: ما هي الطريقة الإنسانية لأداء هذا العمل؟

يستخدم الناس أساليب مختلفة لحالات القيادة، أحد الأساليب هي أخذ موقف الدكتاتور. الدكتاتور يقوم بجميع القرارات بدون استشارة أولئك المتأثرين بها. إنه يرفض سماع أسئلة التابعين له وتحت سلطته، لأنه في أعماقه ربما أنه يخاف أن يكون المرؤوس على صواب وهذا يسبب له فقدان ماء الوجه.

الدكتاتولايون لا يبقون طويلاً في السلطة، الموظفين قد يتظاهرون بالإخلاص والموالاة لمدة، لكن عدم الراحة يتطور سريعاً بعض أفضل الموظفين يتركون العمل، وأما الباقين يتجمعون ويتآمرون ضد الدكتاتور المتسلط.

النتيجة هي أن المؤسسة تفقد القيام بتأدية العمل بسهولة، مما يضع الدكتاتور في موقف ؟؟؟ مع رئيسه.

أسلوب ثاني للقيادة هو الوضع الميكانيكي البارد. هو ممارسة التعليمات وقوانين الكتا حرفياً، الشخص الذي يتبع هذا الأسلوب يتعامل مع كل شيء بالضبط ما ورد في الكتاب أنه لا يعرف أن كل قانون أو سياسة أو خطة هي فقط إرشاد للأحوال العادية.

هنا يعامل الرئيس الناس كآلات، وهؤلاء الأشخاص الذي يعملون كالآلات، ينتجون فقط جزءاً من طاقاتهم.

الجزء الثالث من السلوك هو"الأسلوب الإنساني" هذا الشخص يقول:" أنت مخلوق إنساني، أنت إنسان، أني احترمك، أنا هنا لمساعدتك بكل طريقة أستطيع".

دع أعمالك تظهر لـك أنـك تـضع اهتمامـك بالنـاس أولاً، أظهـر اهتمامـاً بإنجـاز مستخدميك واتباعك بعيداً عن الوظيفة أو العمل عامل كل واحد باحترام ذكر نفسك أن قصد الحياة الأول هو التمتع بها.

وكقانون عام، كلما زدت اهتمامك بشخص ما، كلما زاد مقدار انتاجه وعطائه لك. وإنتاجه هو ما يحملك للأمام إلى مزيد من النجاح.

إمدح مرؤوسيك ومـن تقـولي إدارتهـم شخـصياً في كـل فرصـة متاحـة. أمـدحهم لتعاونهم إمدحهم على كل مجهود إضافي يقدمونه الثناء والمديح هو الحافز الأكـبر الوحيـد الذي يمكنك إعطاء للناس، ولا يكلفك أي شيء .

فكر بالتقدم والتطور،اعتقد بالتقدم، اسعى إلى التطور والتقدم.

إن الترقية في جميع الحقول تذهب للأشخاص الذين يعتقدون بالتقدم ويسعون إليـه، إنضم إلى فريق القيادة، نمي نظرتك التقدمية المتطورة.

اسعى إلى الإصلاح والتحسن في كل شيء تعلمه فكر بمـستوى عـال في كـل شـيء تعمله اعتقد في النمو، في التطور، في الإنتاج الجديـد، في الأسـاليب الجديـدة، في المـدارس الأفضل، في زيادة الإنتاج والثروة.

اتبع القيم الإيجابية الفاعلة قيم التفكير العلمي والتـصرفات والقـرارات العقلانيـة، وأنظر إلى الأمام، واحترام قوى التقدم والنجاح والإنجاز أكثر من النظر إلى الوراء وتمجيـد الماضي والاستكانة والرضا بالأمر الواقع، ومحاولة إيجـاد مـبررات لقبولـة، وهـذا لا يعـني التنكر للتراث الثقافي والاجتماعي والأخلاقي، وإنما يعني مراجعته وإحياءه من خلال ؟؟؟ الجوانب الإيجابية فيه التي تضيف إلى الحضارة الإنسانية.

وهكذا تتضح بجلاء وقوة ملامح ومقومات الشخصية الفردية، وتمايزها ومشاركتها الإيجابية في حياة المجتم بدلاً في الموافقة السلبية التي تتمثل في الإكتفاء باستقبال وتقبل وترديد كل ما يلقى إلى المرء في معلومات وتعليمات وتفسيرات وتبريرات تبثها وسائل الإعلام الموجهة، كما هو حادث الآن في كثير من مجتمعات العالم، وسوف تجد وسائل الإعلام نفسها مضطرة إلى إتباع ؟؟؟ إعلامية وترفيهية تتناسب مع تعقيدات العصر وتقدمه العلمي والفكري بدلاً من البرامج الهابطة التي تميل إلى التسلية السطحية التافهة والتي تؤدي إلى التبلد الذهني وضحالة التفكير.

الميزة الروحية:

يستطيع الإنسن السيطرة على مصيره عندما يفهم طبيعته الحقة. فمن خلال تطور علم النفس وتطبيق فنونه وطرقه، أصبح باستطاعته الإنسان فهم ووصف القوانين التي بموجبها يمكنه نقل الرغبات المحددة من مستوى الفكر والمعرفة إلى حيث يمكن تحقيقها على مستوى الشكل والوظيفة.

إن المبدا الكوني العلة والمعلول يعمل على كل المستويات، فكل سبب يعطي أثره الخاص به، وكل أثر تابع لسببه. وهناك تشابه في الظواهر على جميع المستويات المختلفة للوجود، فما هو حقيقي وصحيح في مستوى ما هو حقيقي وصحيح على جميع المستويات وإن مبدأ التشابه والمماثلة يمكن الإنسان أن ينتقل بذكاء من أي معلوم إلى المجهول الخاص به.

كل منا يعرف مبدأ فعل العتلة وهذا أحد مبادئ الميزة الميكانيكية وهناك مبدأ مماثل له على مستوى العقل هو مبدأ الميزة الروحية.

وعند فهم قوانين العقل وتوجيهها بالذكاء، فإن الأمور الصعبة تصبح سهلة والأمور والأعمال الغير ممكنة تصبح سهلة والأمور والأعمال الغير ممكنة تصبح ممكنة التحقيق.

لقد علم العلماء في جميع العصر أن مبدأ الميزة الروحي منطبق تمام الإنطباق مع الأحوال العقلية والعاطفية، أي العاطفة الموجهة بالذكاء، والتي كانت تدعى قديماً "القلب"، أما في الوقت الحاضر فإننا ندعوها "حالة الوعي".

وكان الحكماء الأقدمون يعملون، إن الحصول على حالة باطنية من الوعي يبرز حالة ظاهرية مماثلة ومشابهة.

لقد كان سليمان الحكيم يقول:" إحفظ قلبك بكل حد لأنه من خلاله تكون أمور الحياة" وكان القديس بول يعلم، أنه عندما يملأ عقل الإنسان السلام والحب والتناسق فإن الصحة والبركة والفرح يسري في طريقة. كما أن المسيح ﵇ تكلم باستمرار عن أهمية الحالة العقلية العميقة المسماة إيمان أو اعتقاد. وكان يردد "حسب إيمانك يحصل لك".. كل ما تطلبه في الصلاة بإيمان، سوف تحصل عليه".

ولدينا الآن قوانين للاستعمال المباشر لأدوات العقل- الفكر والعاطفة. وأصبح حقل التحليل النفسي، وعلم النفس، وعلم النفس العضوي (Pscy cho- Somatic) يعمل حسب نظرية بروز النماذج الداخلية، من إكراه، وطموح، وحوافز وغيرها- إلى الأحوال الخارجية والسلوك. وأصبح الإنسان يعرف أن باستطاعته أخذ الرغبات البناءة وتحقيقها بالاستعمال الصحيح للفكر والعاطفة.

كما أصبح ممكنا إثبات أن أي فكرة تتناسب مع أدائها العاطفي يجب أن تتحقق بموجب قانون وجودها في مظهر خارجي موافق لها.

يقال أن الخوف أكبر قوة مهدمة في العالم. ويقال أيضاً أن الخوف هو إيمان معكوس، ويظهر تأثيره كما في كلمات النبي يعقوب:" إن الشيء الذي خفق منه كثيراً قد أصابني".

الفكر الذي لازمه وقوي عاطفياً إلى شعور بالخوف، قد أعطى الحالة والنتيجة التي أصابته.

لكن الإنسان لديه حرية الإختبار لأفكاره لذلك على الإنسان أن يختار بانتقاء أفكاره، وكما يعظ القديس بول:" أي الأشياء صحيحة وصادة فكر فيها".

حيث يوجد فكر بناء مدعم بعاطفة بناءة، فإن العمل الخلاق الصحي يتبع هذه الحالة، وما يفكر فيه ويتأمله العقل فإنه يخلقه.

و " كما هو تفكير الإنسان، كهذا التفكير يصبح" وإنه لهذا السبب على الفكر أن يطهر ويعدّل، فلو ركز الإنسان على الحقيقة كما هو مركز على الأشياء المدركة للحواس، لاستطاع أن يتحرر من عبوديته بالقوانين العقلية، وبقانون المنيرة الروحية يمكن تحويل المرض إلى صحة، والفكر إلى خير ووفرة، والوحدة إلى حب، والإحباط إلى نجاح.

إن خطايا النفس تظهر أثارها على الجسد عبوساً وشحوباً وارتجافاً وتشنجاً ومرضاً وصفقاً وهرماً وشيخوخة.

الإنسان سيد مصيره حيث أنه أعطى حرية اختيار نيته. وإن الانفعالات والحالات النفسية كثير بعض الغدد الصماء، فيضطرب إفرازها ويزيد وينقص ما تصبه في مجرى الدم في الهرمونات. تتحكم في حالة الجسم وتسيطر عليه من حيث الصحة والمرض.

الإنسان قوة من قوى الوجود، وعمله وإرادته، وإيمانه، ونشاطه، وصلاته، وعبادته، ونواياه، وتوجهاته.. هي ذات آثار إيجابية في هذا الوجود وهي مرتبطة بسنة الله الشاملة للوجود.

وكلها تعمل وتعطي ثمارها حين تتجمع وتتركز وتناسق، وهي حين تكون سلبية تفترق وتتصادم وتفسد آثارها ونضطرب وتفسد الحياة وتنتشر التعاسة والشقاء والعجز والهرم والمرض بين الناس.

يقول سبحانه تعالى : (ذلك بأن الله لم يكن مغيراً نعمة أنعمها على قوم حتى يغيروا ما بأنفسهم) .. فالارتباط قائم دقيق بين عمل الإنسان وتوجهاته وأهدافه ونواياه وشعوره وعواطفه وبين مجريات الأحداث تبعاً للسنة الإلهية الشاملة للوجود.

يقول جيمس ألن: " سيجد المرء، متى غير إتجاهه الذهني حيال الأشياء والناس، أن الأشياء والناس سيستجيبون لهذا التغيير بمثله.. دع إنساناً يغير إتجاه أفكاره، وسوف تتملكه الدهشة بسرعة التحول الذي يحدثه هذا التغير في جوانب حياته المتعددة. أن النفخة والقدرة الإلهية التي تكيف مصائرنا، مودعة في أنفسنا.. وكل ما يصنعه الإنسان هو نتيجة مباشرة لما يدوره في فكرة، فكما أن المرء ينهض على قدميه، وينشط، وينتج بدافع من أفكاره، كذلك يمرض، ويشفى بدافع من أفكاره أيضاً".

يقول تعالى في القرآن الكريم: (وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْكِتَابِ آمَنُواْ وَاتَّقَوْاْ لَكَفَّرْنَا عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَلأدْخَلْنَاهُمْ جَنَّاتِ النَّعِيمِ{٦٥} وَلَوْ أَنَّهُمْ أَقَامُواْ التَّوْرَاةَ وَالإِنجِيلَ وَمَا أُنزِلَ إِلَيهِم مِّن رَّبِّهِمْ لأكَلُواْ مِن فَوْقِهِمْ وَمِن تَحْتِ أَرْجُلِهِم) ويتحدث سبحانه عن وعد نوح لقومه: (قُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّاراً{١٠} يُرْسِلِ السَّمَاء عَلَيْكُم مِّدْرَاراً{١١} وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَل لَّكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَل لَّكُمْ أَنْهَاراً) فهناك ارتباط كما ذكرنا سابقاً بين الواقع النفسي والروحي للناس والواقع الخارجي الذي يفعله الله بهم بسننه الإلهية: (إِنَّ اللّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنْفُسِهِمْ) .

فالإيمان بالله، وعبادته واتباع فطرته التي فطر الناس عليها. هذه نفاذ وتحريك لسنن الله، هذه السنن ذات الفاعلية والاستجابة الإيجابية، نابعة من المنبع الذي تنبثق منه سائر السنن والقوانين الكونية التي ترى آثارها بالحس والاختيار والواقع.

إن فطرة الإنسن النقية وشريعة الله للناس وصراحه المستقيم هي طرق من قانون الكلي في الوجود فإنفاذ هذه الطرق له أثر إيجابي في حياة الناس وسيرة الكون.

وهكذا يظهر التعامل والتناسق بين سنن الله جميعها سواء ما نسميه القوانين الطبيعية المادية وما نسميه القوانين والقيم الروحية الإيمانية، فهذه جميعها أجزاء من سنة الله الشاملة في الكون والحياة.

هناك قوة روحية خلاقة تتخللنا وتحيط بنا، يمكن استعمالها بصورة صحيحة لإصلاح الأخطاء الإنسانية التي ترى أن الإنسان منفصل عن الله سبحانه، فالمولى ﷻ لم يغب عنا لحظة واحدة، وقوته وحكمته وكرمه وعطائه يغمرنا أينما كنا وفي جميع اللحظات.

نحن نعرف الله سبحانه من خلال تعرفنا على النفحة الروحية في داخلنا. وبضبط أفكارنا بإتجاه هذا الحضور الإلهي يهدينا ويلمهنا ويقوينا في سلوكنا وخبراتنا في حياتنا بطبيعته ومشيئته. وكل ما يطلب الله منا هو اتباع نوره القدسي فينا وإظهاره في توجهاتنا وأعمالنا.

والتقدم أوالتأخر في حياتنا وكمالنا الإنساني هو من خلال الاستعمال الصحيح أو الخطأ للقانون الإلهي في أعماقنا. وما نختبره في حياتنا ه من خيارنا واستعمالنا لهذا القانون الطبيعي الذي لا يحابي ولا يلين والذي يتحكم في جميع خبراتنا بإعطائنا حصاد ما زرعناه بأيدينا ونوايانا وأفكارنا.

ونحن نحصل على الصحة والعطاء الإللـهي ببـذرنا الأهـداف الـصحيحة، وأفكـار الحب والتسامح بدل الحقد والسوء والمكر والضغينة.

ويتمتع الإنسان بالغنى المادي والروحي بمحافظته على العهد والميثاق بينـه وبـين الله سبحانه، ولكل إنسان اختياره وما يعطي الإنسان للحياة ترد وتعطي الحياة له. فمن يظلـم يُظلم، ومن يحب يُحب، ومن يخدم مصلحة الحياة والآخرين ينـال الثـراء والبركـة في كـل أعماله.

فلندع وعينا الإنساني يرتبط بالنور الإلهي في داخلنا ونحافظ على نقاء نفوسنا ونطرد العواطف السلبية الهدامة من حقد، وحسد وأنانية، ونفـتح أنفـسنا لنـسيم الطبيعـة الإلهيـة والشعلة المقدسة السامية في أعماقنا.

إن الشعلة المقدسة في داخلنا والتي هـي مـن روح الله تهـدينا إلى الطريـق الـصحيح للعيش وتحمينا من السوء والعلل والأمراض وتمنعنا بالصحة الطبيعية والسلام، وما العلل والأمراض والتعاسة إلا عدم السماح للطبيعة والنفحة الإلهيـة الـسامية فينـا أن تعـبر عـن نفسها من خلالنا. وإن كل فكرة نفكر بها وتصور نتصوره يجلب لنا ما يساويه ويوازيه من صحة أو مرض حسب نوعه وطبيعته.


تم بحمد الله